

自我對話、釐清問題-做自己的主人四步驟

文/社工員徐靜怡、盧薇莉
圖/懿

常常覺得自己心情很煩躁、做事總是提不起勁、又不知道該跟誰說，讓我們一起來看看到底怎麼了？

我的情緒來自於發生什麼事情嗎？

1 WHAT

(發生什麼事情?)

做自己的心理醫生，用好奇的態度面對自己的情緒，看到不同情緒之處。
反問自己，我的情緒是被什麼引發的呢？

3 HOW

(如何面對這些情緒?)

評估今天是如何管理好這些情緒，並記取這個成功經驗。

我今天是如何面對這個情緒的呢？

2 WHEN

(在什麼時候憂鬱/焦慮情緒來拜訪?)

觀察憂鬱、焦慮等不好的情緒何時找上自己？相信自己是情緒的主人，有能力將這些外來的不好情緒收藏打包並安置屬於他們該有地方。

我這次是使用什麼方式不讓情緒干擾我？

4 WHY

(為何我可以做的到？)

鼓勵並相信自己心想事成的正向力量能幫助憂鬱與焦慮情緒早日放晴。

找到如何正確紓壓方式是非常重要課題唷



憂鬱情緒表現

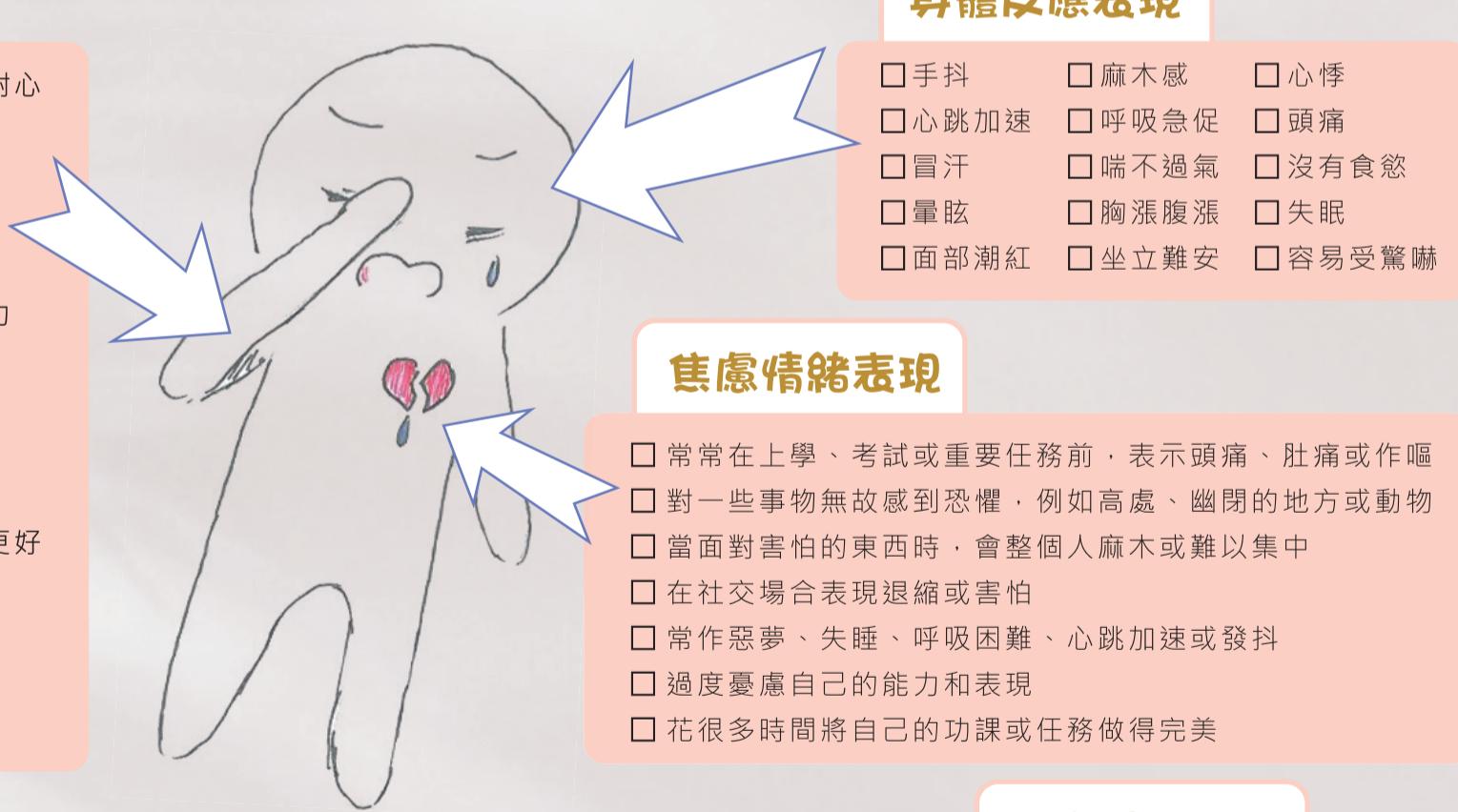
【請按照你最近2週的想法與感覺勾選，一格一分。】

身體反應表現

- 我覺得現在比以前更容易失去耐心
- 我比平常更容易煩躁
- 我想離開目前的生活環境
- 我心情變得很不好
- 我變得整天懶洋洋、無精打采
- 最近大多數時候我覺得全身無力
- 我變得不想上學
- 我變得對許多事都失去興趣
- 我變得只想一個人獨處
- 我變得什麼事都不想做
- 無論我做什麼都不會讓我變得更好
- 我覺得自己很差勁
- 我變得沒有辦法集中注意力
- 我對自己很失望
- 我想要消失不見

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手抖 | <input type="checkbox"/> 麻木感 | <input type="checkbox"/> 心悸 |
| <input type="checkbox"/> 心跳加速 | <input type="checkbox"/> 呼吸急促 | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 冒汗 | <input type="checkbox"/> 喘不過氣 | <input type="checkbox"/> 沒有食慾 |
| <input type="checkbox"/> 暈眩 | <input type="checkbox"/> 胸脹腹脹 | <input type="checkbox"/> 失眠 |
| <input type="checkbox"/> 面部潮紅 | <input type="checkbox"/> 坐立難安 | <input type="checkbox"/> 容易受驚嚇 |

情緒自我檢視表

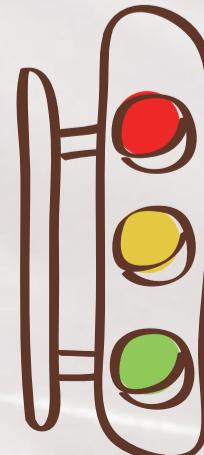


焦慮情緒表現

- 常常在上學、考試或重要任務前，表示頭痛、肚痛或作嘔
- 對一些事物無故感到恐懼，例如高處、幽閉的地方或動物
- 當面對害怕的東西時，會整個人麻木或難以集中
- 在社交場合表現退縮或害怕
- 常作惡夢、失睡、呼吸困難、心跳加速或發抖
- 過度憂慮自己的能力和表現
- 花很多時間將自己的功課或任務做得完美

相關諮詢、醫療資源單位

- 台北張老師基金會
02-2596-5858#406
國際生命線協會
02-2718-9595
董氏基金會
02-2776-6133#21



此項目只是用來檢視自己的情緒狀態，並非診斷唷，有憂鬱及焦慮傾向請尋求專業協助。

30分以上

可以把焦慮告訴輔導老師或專業機構尋求協助喔！

12-29分

可以把不愉快告訴信任的人，並一起從事喜歡的事物轉移注意力喔

0-11分

請繼續保持，維持良好情緒及抒壓習慣喔！

抑鬱情緒表現

- 容易情緒波動或發怒
- 對一向喜歡的活動提不起勁
- 容易感到內疚、無用或無價值
- 胃口或體重大減或大增
- 容易失眠，或睡眠過多
- 缺課增多、成績明顯下降
- 常大叫、抱怨或哭泣
- 減少與朋友接觸