

我心裡的小房子 下雨了

——認識憂鬱情緒

嘉義縣學生輔導諮商中心——編製



一開始只是一點點的不開心，生活中一點點的不舒服，還有壓力，說不清楚的人際關係和情感煩惱，都在那裡，雖然沒有很痛很傷，卻每天都像烏雲一樣環繞在我心裡。

我心裡有一座小房子，裡面有我從小到大的精采回憶，好的壞的都在那裡，只是，烏雲也在這裡。。然後，我開始報喜不報憂，我開始討厭人，我開始不喜歡吃飯，不喜歡出門；我開始不睡覺，或是一睡就是十幾二十個小時，我可能會沒來由的大哭，也可能開始無故生氣吵鬧，自己沒有辦法控制自己。

我不知道我怎麼了，但我好像有感覺到我心裡的小房子，裡面的那朵越來越大的烏雲，原來，已經下了好久好久的雨。

這樣下在心裡的雨，就是所謂的憂鬱。並且按照影響我們的程度與狀態，可以再理解為這是憂鬱情緒，還是憂鬱症。每個人都會有憂鬱情緒，可能說得出某個原因或是問題，我們在憂鬱情緒的狀態下，雖然會心情不好，但還是多多少少，可以維持日常生活的行動，並且可以透過學校輔導協助，幫助自己舒服一點。等那陣心情過去，或困擾我們事情解決，憂鬱情緒通常也會緩解。

憂鬱症很多時候都是日常生活中，各種負向壓力的累積，我們自己可能也說不太出來，造成我們憂鬱的原因到底是什麼？憂鬱症嚴重時會到影響我們的身體與生活，需要就醫，尋求專業醫療或諮商協助。就像下雨了，我們需要撐起雨傘一樣。

只是有些人，選擇在自己的身上刻劃了一把傘。自我傷害，就是刻意且有意識地用身體的傷害與疼痛，來嘗試抵銷內在更強烈的情緒困擾。常見的自傷包含拔毛髮，摳皮膚、咬指甲、搥牆撞牆等，甚至可能用利器割傷自己的皮膚。自傷就像是小房子內下雨積水淹沒一切，情緒滿滿無從宣洩，只能急迫衝撞，自己無法控制自己。自傷過程伴隨疼痛、放鬆，愉悅，麻木，有些人可能會因此感受到滿足。

在下雨的小房子裡撐起疼痛的傘，雨仍然持續落下，緊接自傷行為而來的情緒，會是「恐懼」：因為擔心身邊家人、朋友的眼光，會想要隱藏自我傷害的痕跡，或對於自己有自傷的行為，感到愧疚與自責。其實，我們明明是張開傘想要保護自己，卻越來越痛，越來越無力。

我心裡的小房子下雨了，我們或許可以用合適的方法來面對自己的憂鬱，找到天晴的可能性，本文連結「晴天 (SUNNY)」的概念，提供讓我們心裡放晴的五種小方法：

好好說出來 (Saying)

找此時此刻，自己可以信任的人：家人，老師，輔導室，朋友，或是你的寵物或布偶，在自己感受安全的空間，好好說話。把想說的、擔心的、在意的，有一個好的出口可以說出來，讓自己心裡的小房子，可以打開門鎖，開一點窗，讓外面的光與溫暖進來，讓房裡的烏雲和積水能透過聊天說話，傾訴抱怨等形式，有宣洩的機會，說、出、來。

接受現況 (Understanding)

給自己幾個深呼吸，還有大大的擁抱，讓自己知道有些壓力與困境可能真的沒辦法立刻就解決。我們可以保持希望與樂觀，承認並接受現況，我們可以理解現在的我們是什麼情況，擁有什麼資源，面對什麼威脅？我們可以好好看清楚房子內下的這一場雨，是什麼速度，什麼強度？我們理解雲的顏色和形狀，理解心裡小房子受損的狀態如何，還完好的部分如何？或許，越清楚理解狀況，越能遇見天晴。

放鬆休息 (Napping)

越是無力無助的時候，我們越需要放鬆與休息。比如說把自己安放在柔軟而安全的床上，或是找布偶或枕頭緊緊擁抱在胸口。我們可以允許自己用幾次鼻子吸氣，嘴巴吐氣，緩慢而綿長的深呼吸，幫助自己的身體放鬆，進入最舒服的休息狀態。然後我們練習「觀看」一下自己的身體，哪些地方緊繃？哪些地方僵硬？正如同心裡這下雨的小房子，我們也來觀看一下：哪些地方要好好調整一下擺設，哪些地方要清掃，哪些地方暫時還不用理會，先放著不動，也許也很好。我們允許我們自己的身心放鬆，等待天晴。

悉心照顧 (Nursing)

下過雨，屋內淹水的小房子，天晴後需要好好維修一番，可能會需要粉刷油漆，或是要買一些新的傢俱，布置成自己喜歡的樣子。我們的身體也是如此，需要被好好照顧。請記得要吃營養健康的食物，也可以吃一點香蕉、蜂蜜等，會讓心情變好的食物，然後喝足夠的水，做做運動，在身心允許的情況下出門走走路，曬曬真的太陽，從裡到外重新照顧好自己的身體，感受自己被溫暖地對待，我們每一個人，都值得被好好對待。

大聲呼喊 (Yelling)

自傷常常發生在一個無法控制的，突發又找不到合適方法的危機中，這個時候，我們可能沒有足夠能量，可以做到上面四點的自我照顧。因此，當我們非常想要傷害自己的時候，請記得一定要「求助」。透過求助，大聲呼喊或聯繫讓你安心的，可以相信的人，讓你好好被接住，在下雨的心裡小房子撐起一把真正的保護大傘。

我心裡的小房子下雨了。但沒關係，我知道這只是下雨，這只是憂鬱，而我們有合適的方法，打開正確的傘，共同撐傘走過，走向天晴。

嘉義縣學生輔導諮商中心

- 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- 學校轉介後提供學生輔導諮商服務
- 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193

🌐 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心



官網



Instagram



Facebook

2022.10 製作

Image source : pngtree.com