



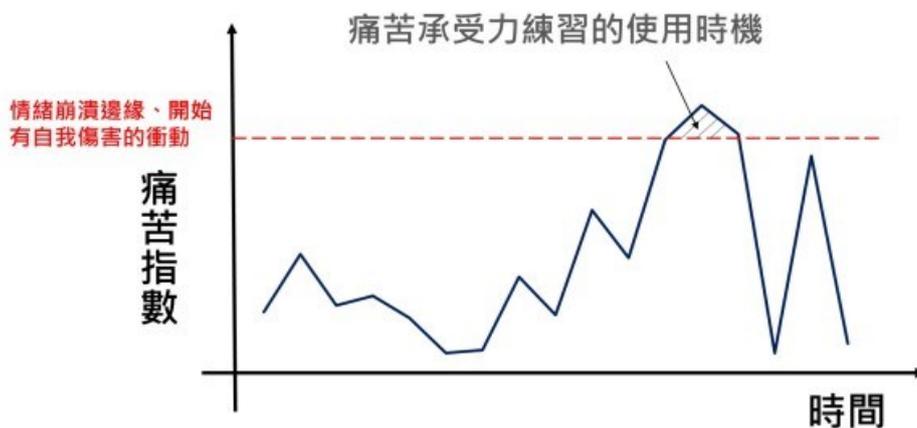
# Linking Project — 情緒協奏曲 Part 1 (痛苦承受力)

如果你/妳覺得自己容易受到情緒的影響，或者情緒一來就會不知所措陷入慌張，我們可以藉由學習照顧自己的情緒，運用 SWITCH 的調節原則消化調節，讓自己的狀態隨時保持在身心容納之窗內；雖然大多時候這些技巧都可以幫助我們有效因應，但卻不一定每次都能管控好自己當下的情緒狀態，而讓負面的情緒持續蔓延，以至於影響我們的日常水平表現。特別是，當情緒失控到出現了極端的自我傷害、攻擊他人(言語或肢體)...等衝動行為，我們除了需要學習基本的調節方法以外，還更是需要提高自己的『痛苦承受力』。

## 痛苦承受力

所謂的痛苦承受力是指：就算痛苦難當，還是可以藉由改變生理(身體)與心理(情緒)的機制，讓痛苦暫時變得比較能承受，進而不會做出自我傷害的行為。而我們可以藉由十種提升痛苦承受力的練習方法，幫助自己安全渡過那讓人痛苦不堪的情緒風暴；雖然令人痛苦的情緒依然存在，但自己的心理狀態會變得有較多的空間容納受傷的自己，進而有機會從痛苦中得到舒緩與解脫。

## 使用時機與原則



### 【適用時機】

在痛苦高峰期、情緒崩潰的邊緣時使用，效果較為顯著。

需注意的是，這些練習只是暫時讓痛苦降到「可以忍受」的範圍，如果想要達到真正的減緩痛苦，還需針對造成困擾的核心議題進行積極介入處理，如：情緒調節、認知調整、有效溝通、人際互動技巧、問題解決...等能力。

## 原理及方法

### 痛苦承受力練習

#### 改變情緒的生理機制

- 冷水降溫法
- 高強度有氧運動
- 定速深吸慢呼
- 漸進式肌肉放鬆訓練

#### 分散注意力

- 替代自我傷害的情緒發洩(例如：用紅筆畫在想自殘的部位)
- 做令人愉悅的活動
- 把焦點轉移到別人身上
- 數數

#### 自我安撫及放鬆

- 利用五種感官(視、聽、嗅、味、觸)自我安撫
- 從第三人稱視角觀察並描述自己的狀態

以下介紹的十個痛苦承受力練習法中，大致可分為「改變情緒的生理機制」、「分散注意力」以及「自我安撫及放鬆」三大面向。

To Be Continued