



LinkingProject 一情緒協奏曲 Part2 (痛苦承受力)

改變情緒的生理機制

一、冷水降溫法

當我們閉氣把臉浸到冷水中，身體會啟動自然反應－「哺乳動物潛水反射」(Mammalian diving reflex)，讓副交感神經作用，使心跳變慢。因此，冷水法可以快速緩和情緒的生理症狀，進而讓情緒降溫。因此，我們可以準備一個裝滿冷水的小臉盆，將臉浸在水中閉氣 10 秒或至稍微不適狀態，反覆進行直到情緒降溫即可；或者使用毛巾裹住冰袋，將冰袋敷在眼睛及蘋果肌上，讓臉部其他部分變濕，並同時彎腰、閉氣，也可以啟動這個潛水反應；又或者，直接將冷水潑在臉上，特別是眼睛和蘋果肌的部位，並同時彎腰、閉氣，也可達到效果。

※由於冷水法所啟動的「哺乳動物潛水反射」會快速降低心跳，不建議任何有心臟問題的人使用。建議先和醫生討論再使用；如果未滿十八歲，也請先徵得父母同意。

二、高強度有氧運動

當我們感到憤怒、激動、煩躁的時候，做高強度有氧運動 20-30 分鐘，讓心跳到達 70% 的最大運動心率，可以讓身體重新調整、讓情緒「冷卻」。

※個人運動心率查詢可參考：<https://reurl.cc/mGEzRW>

三、定速深吸慢呼



透過刻意放慢自己的呼吸，可以幫助我們緩和情緒的生理症狀，而腹式呼吸就可以達到穩定與降低情緒的緊繃。

四、深吸慢呼 + 漸進式肌肉放鬆練習

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。

分散注意力

一、替代自我傷害的情緒發洩

1. 當有想要割腕或割傷皮膚的想法時，可以考慮用紅筆畫在想要自殘的部位。如果想要有流血的感覺，可以使用紅色的顏料或指甲油。如果想要再更進一步分散注意力，另一隻手可以同時緊握冰塊。
2. 用拿橡皮筋彈自己的皮膚或把指甲掐在手臂上（但避免掐到破皮）。其實彈或掐自己很痛，但比起割劃、燒燙自己，這樣的作法比較不會造成永久的疤痕。
3. 在不與他人互動的情形下，發洩對他人的不滿。例如：想樣抱枕或枕頭適傷害你的人，盡情揍打。
4. 在不會引人注意的地方盡情大聲吼叫，例如海邊大吼，或是把頭埋在枕頭裡大叫。
5. 用力地哭。有些人選擇自我傷害是因為怕自己一但哭了就無法停止。事實上，哭泣是可以停住的，而且可以降低壓力賀爾蒙，所以哭完後心情會平靜許多。

To Be Continued