

解憂雜貨店：給成功人士的身心保健秘笈 2020/05/27

黃啟偉 臨床心理師

### 學歷

東吳大學心理學系碩士班 碩士

高雄醫學大學心理學系 學士

### 現職

台灣臨床心理學會會員

宏濟醫院 臨床心理師

沛智心理治療所 臨床心理師

英業達 員工諮詢心理師

台灣教育部部定講師

### 經歷

長青醫院心理室組長

羅東聖母醫護專科學校兼任講師

淡水社區大學兼任講師

趕路的雁全人關懷協會

圓利營造顧問

## 大腦保健

身體會隨著年齡而退化，我們的大腦也不例外。當大腦老化時，會開始出現健忘、記憶力不佳、工作效率變差、專注力不足等情況，就連判斷力也會跟著變糟糕！如果你的實際年齡小於腦年齡，表示腦力已經開始偷偷在衰退！如果腦年齡與實際年齡差距懸殊，要注意是否有罹患某些特殊疾病的可能，才導致腦部嚴重的老化現象。研究指出高功能表現的老人會運用聯合更多腦區的協同活動，達到維持良好功能表現，這是大腦因應老化的成功策略，也提醒我們需要更多元的刺激與活動維持大腦的良好運作表現。

## 身心保健

你不 OK，我不快樂❤️ -替代性創傷

新冠肺炎在全球肆虐，心理師也要替大眾的心理健康做超前部屬，讓我們在病毒風暴中能以安穩的心理渡過。

「網路上看到醫院中得到肺炎的人看起來好痛苦、好絕望」

「我的鄰居、員工、親戚回國需檢疫，一想到他可能確診，我就很擔心！」

雖然沒有身歷其境，然而同理心讓我們對感染者的遭遇感到難過、害怕，甚至晚上緊張到睡不著、吃不下飯、或是不停的浮現新冠肺炎相關內容，若您出現這些症狀，可能是出現了替代性創傷。

我的擔心是正常的還是太多了?◆我可以怎麼辦?

- ①活在當下：試著去覺察及體驗當下，例如：在走路時注意經過路途、身旁的樹木、溫暖的陽光。
- ②脫離糾結：中性的接受資訊，不妄加猜測或衍生擔心害怕等負面情緒、想法，達到退一步或適度的抽離，客觀的接受訊息就好。
- ③接納情緒：對於疫情我們出現焦慮、恐懼、憤怒是正常的，給這些不舒服的感受一些空間，接受自己的負面情緒。
- ④覺察：觀察自己的情緒、想法、行為，例如：每天會看新聞 1 小時，加上政論節目 1 小時，看完後覺得很緊張、不安，結果影響晚上睡眠。
- ⑤檢視價值觀：瞭解到自己焦慮的根本原因是甚麼，像是對健康的重視（不希望染病）、對家人的愛和歸屬感（害怕家人也被感染）、對自己的責任感（怕自己染病傳染給其他人）等。
- ⑥做出行動：做與價值觀一致的行動。例如：運動、營養均衡來維持健康，增加與家人相處的時間、關心家人、幫忙準備口罩，即使面對嚴峻的疫情也可以不受情緒的干擾，過著符合自我價值觀的生活。



### 自我與人際關係


最重要的關係是和自己的關係，除非自己和自己的關係是舒服的，否則我們和其他人的關係都不可能舒服自在，我們經常生活在表面，從不體會自我、也沒時間自我反省，如果我們內心處於混亂、焦慮、害怕、放不下情緒包袱，就會很容易硬把壓力責怪到別人身上。

### 為解憂保健找方法

發現自己的需求，從自我的身心健康，到家庭照顧，職業活動壓力調整，都應做到從己心管理為基礎，為職業和家庭、個人平衡找到方法。

好命的人生更是忠於自己的人生。

無所不在的關心，您的家庭心理師 

若需要更多幫助，歡迎與黃啟偉臨床心理師進一步洽詢！