

## 心藏筆露：把憤怒管理好

最近很喜歡一部動畫電影，講述人的情緒對性格及處事的影響，特別喜歡當中的一個角色「阿燥」。除了他的造型可愛，「阿燥」也是不少香港人的情緒寫照。朋友阿文常說「忍唔住要發脾氣」、「好躁底」、「要爆發啦」，情緒問題導致他與家人及朋友關係很緊張，甚至工作上不斷得罪同事及客人。最近他的女朋友也不能容忍他的壞脾氣，和他結束了7年的感情。為甚麼阿文會給「阿燥」控制，而令到生活上受到影響？究竟憤怒是甚麼？

憤怒是對受威脅的自然反應，它會導致身體釋放腎上腺素，令人心跳加速，臉紅耳赤及肌肉繃緊。其實憤怒並不總是壞事，「阿燥」能分擔疑慮，激勵人做一些積極的事情。

簡單的技巧能幫你妥善處理「阿燥」：

1. 首先在感到憤怒的時候，嘗試離開現場，喝杯冷水或用冷水洗臉，能即時減低憤怒指數。如不能夠即時離開，可練習一些放鬆技巧。簡單如深而長的呼吸，想像一個輕鬆的場景，例如海灘、樹林等，或重複一個平靜的語句「放鬆、放鬆」，也能安撫「阿燥」。
2. 「停一停、諗一諗」，如「阿燥」大權在手的時候，很多時候都會說出令人後悔的說話。花幾秒至幾分鐘收集當下的想法，可避免更大的傷害。
3. 適量的運動如跑步或瑜伽亦可減輕壓力，令情緒更穩定。

希望大家別害怕憤怒的情緒，能妥善控制好自己的「阿燥」。

精神科醫生鄧宛兒

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-2-12)



## 把憤怒管理好

最近很喜歡一部動畫電影，講述人的情緒對性格及處事的影響，特別喜歡當中的一個角色「阿燥」。除了他的造型可愛，「阿燥」也是不少香港人的情緒寫照。朋友阿文常說「忍唔住要發脾氣」、「好躁底」、「要爆發啦」，情緒問題導致他與家人及朋友關係很緊張，甚至工作上不斷得罪同事及客人。最近他的女朋友也不能容忍他的壞脾氣，和他結束了7年的感情。為甚麼阿文會給「阿燥」控制，而令到生活上受到影響？究竟憤怒是甚麼？

憤怒是對受威脅的自然反應，它會導致身體釋放腎上腺素，令人心跳加速，臉紅耳赤及肌肉繃緊。其實憤怒並不總是壞事，「阿燥」能分擔疑慮，激勵人做一些積極的事情。

簡單的技巧能幫你妥善處理「阿燥」：

- 1 首先在感到憤怒的時候，嘗試離開現場，喝杯冷水或用冷水洗臉，能即時減低憤怒指數。如不能夠即時離開，可練習一些放鬆技巧。簡單如深而長的呼吸，想像一個輕鬆的場景，例如海灘、樹林等，或重複一個平靜的語句「放鬆、放鬆」，也能安撫「阿燥」。
- 2 「停一停，諗一諗」，如「阿燥」大權在手的時候，很多時候都會說出令人後悔的說話。花幾秒至幾分鐘收集當下的想法，可避免更大的傷害。
- 3 適量的運動如跑步或瑜伽亦可減輕壓力，令情緒更穩定。

希望大家別害怕憤怒的情緒，能妥善控制好自己的「阿燥」。

撰文：青山醫院精神健康學院  
精神科醫生鄭宛兒