

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 管理情緒三部曲

於面對不同情緒問題時，需要以不同的行動來應對。據此我們可以嘗試運用「管理情緒三部曲」這方法，處理各種情緒問題。首先需要意識情緒，當我們的情緒於一天內有極大轉變時，便必須即時妥善加以處理，方法是多留意、觀察和了解自己每一刻的狀態。我們應在一段安靜的時間內，於一個不受騷擾的地方，專注地觀察自己內心的感受，以及透過身體的反應，辨別自己的情緒。

第二步是接受情緒，當意識到自己有某種情緒後，無論喜歡這種情緒與否，都要學會接納這種感受，再透過認清情緒的由來及繼後的反應，採取積極的態度，加以管理自身的情緒問題。當我們意識及接納自身情緒後，便可以按不同情況，採取適當的相應行動，包括學習控制情緒反應，多進行能提升正面情緒的活動，例如運動、閱讀及看電影等。最後，建立情緒支援網絡尤為重要，適當時可向自己信賴的親友求助，抒發自己的感受，以取得實際關懷，同時令積壓的情緒得以疏導。

青山醫院精神健康學院資深護師陳宗耀

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-09-24)

### 管理情緒三部曲

周一：精神科/視光學

保健至專

於面對不同情緒問題時，需要以不同的行動來應對。據此我們可以嘗試運用「管理情緒三部曲」這方法，處理各種情緒問題。首先需要意識情緒，當我們的情緒於一天內有極大轉變時，便必須即時妥善加以處理，方法是多留意、觀察和了解自己每一刻的狀態。我們應在一段安靜的時間內，於一個不受騷擾的地方，專注地觀察自己內心的感受，以及透過身體的反應，辨別自己的情緒。

第二步是接受情緒，當意識到自己有某種情緒後，無論喜歡這種情緒與否，都要學會接納這種感受，再透過認清情緒的由來及繼後的反應，採取積極的態度，加以管理自身的情緒問題。當我們意識及接納自身情緒後，便可以按不同情況，採取適當的相應行動，包括學習控制情緒反應，多進行能提升正面情緒的活動，例如運動、閱讀及看電影等。最後，建立情緒支援網絡尤為重要，適當時可向自己信賴的親友求助，抒發自己的感受，以取得實際關懷，同時令積壓的情緒得以疏導。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
資深護師陳宗耀



註：明天由中文大學耳鼻喉頭頸  
外科學系教授唐志輝主理