

情绪容纳之窗

每个人的情绪反应有不同的承受范围，称为「情绪容纳之窗」，这窗口的宽度受脾性、成长背景和经历等影响，但我们仍可借不同的方法扩大这窗口，灵活应对各种经历。



反应过高

极度愤怒烦躁、不知所措、失控、想逃跑或反抗、回避与人接触、心跳和呼吸加快、肌肉绷紧……



当我们开始感到焦躁不安时，请留意并作出调节，否则可能会进入反应过高范围，变得不由自主地激动。部分受焦虑、暴力、创伤后压力困扰的人，较容易处于这状态。



容纳之窗

这是舒适的状态，在这区间内，纵使面对挑战时情绪会起伏波动，我们仍能专注当下、思想清晰，并从容地与别人相处。平日多察觉这舒适的状态，以致开始偏离这状态时能更快作出回应及调节。

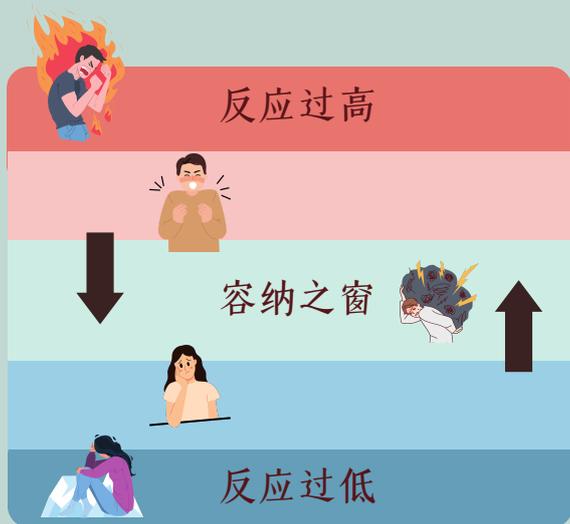


当我们开始感到麻木昏沉时，请留意并作出调节，否则进入反应过低范围后，身体和脑袋会好像要停止活动。部分受抑郁、创伤后压力或解离症状困扰的人士，较容易处于这状态。



反应过低

麻木呆滞、昏沉、思考/专注力减退、缺乏动力、对环境感到抽离，身体发软/僵硬……



容纳之窗收窄

曾经历创伤或承受长期压力的人，为了自我保护，大脑会收窄容纳之窗，降低容忍度，以便更快应对危机并减低伤害。然而，当危机过去后，若大脑的「警报」功能仍然活跃，微小的刺激也可能使情绪超出可承受的范围，导致过高或过低的反应，影响思考和社交能力，并陷入情绪困扰中，使身心疲惫。

扩大容纳之窗

大脑的反应会随着经历而改变，请尝试以下方法扩大容纳之窗，提升生活效能，灵活应对各种经历。



分享支持

与关爱自己的人分享感受，接受别人的陪伴，得到被明白及支持的感觉。

将注意力由环境转到自己，以平常心观察及接纳自己的情绪和身心反应，不要评断/压抑/逃避，以免被情绪淹没。



观察接纳



触发因素

辨识触发情绪波动的原因(如事物/人物/情景等)，提前做好应对准备，减低习惯性或冲动地作出反应的机会。

多参与放松的活动，例如静观和深呼吸，释放身体的压力，提高对身心反应的敏感度。

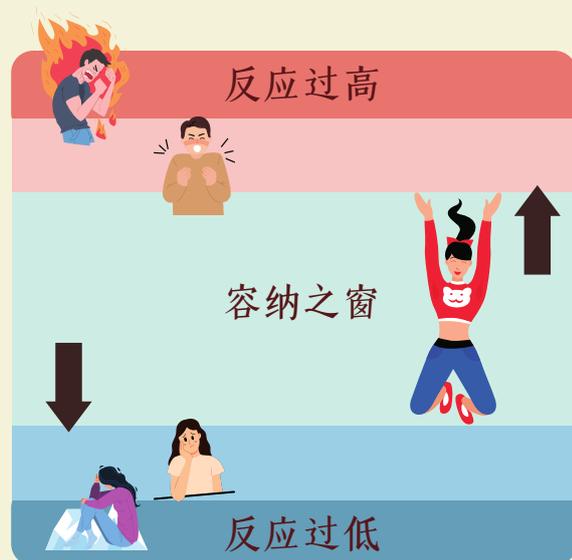


放松身体



激活身心

当感到昏沉时，多吸收阳光，或以快走/慢跑/伸展运动/唱歌来提升活力水平。亦可透过刺激五感(视觉/味觉/听觉/嗅觉/触觉)来调整身心。



扩大容纳之窗是渐进的过程，需要耐性、时间和努力，请欣赏自己的小进步以促进长期成长。如情绪困扰难以处理，请寻求专业协助。