

情緒容納之窗

每個人的情緒反應有不同的承受範圍，稱為「情緒容納之窗」，這窗口的寬度受脾性、成長背景和經歷等影響，但我們仍可藉不同的方法擴大這窗口，靈活應對各種經歷。

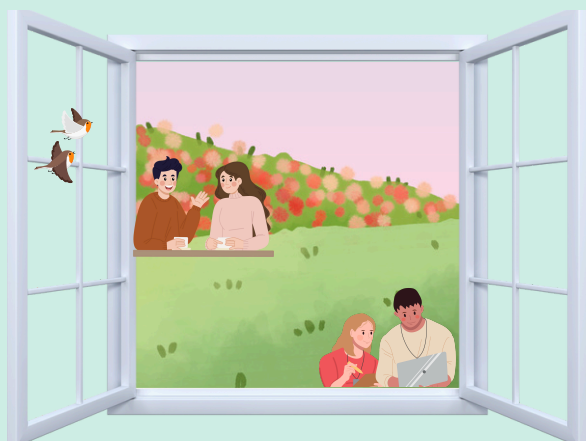


反應過高

極度憤怒煩躁、不知所措、失控、想逃跑或反抗、迴避與人接觸、心跳和呼吸加快、肌肉繃緊……



當我們開始感到焦躁不安時，請留意並作出調節，否則可能會進入反應過高範圍，變得不由自主地激動。部分受焦慮、暴力、創傷後壓力困擾的人，較容易處於這狀態。



容納之窗

這是舒適的狀態，在這區間內，縱使面對挑戰時情緒會起伏波動，我們仍能專注當下、思想清晰，並從容地與別人相處。平日多察覺這舒適的狀態，以致開始偏離這狀態時能更快作出回應及調節。

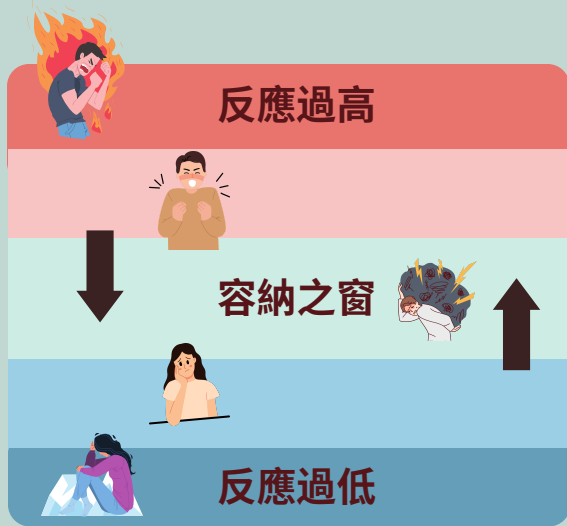


當我們開始感到麻木昏沉時，請留意並作出調節，否則進入反應過低範圍後，身體和腦袋會好像要停止活動。部分受抑鬱、創傷後壓力或解離症狀困擾的人士，較容易處於這狀態。



反應過低

麻木呆滯、昏沉、思考/專注力減退、缺乏動力、對環境感到抽離，身體發軟/僵硬……



容納之窗收窄

曾經歷創傷或承受長期壓力的人，爲了自我保護，大腦會收窄容納之窗，降低容忍度，以便更快應對危機並減低傷害。然而，當危機過去後，若大腦的「警報」功能仍然活躍，微小的刺激也可能使情緒超出可承受的範圍，導致過高或過低的反應，影響思考和社交能力，並陷入情緒困擾中，使身心疲憊。

擴大容納之窗

大腦的反應會隨著經歷而改變，請嘗試以下方法擴大容納之窗，提升生活效能，靈活應對各種經歷。



分享支持

與關愛自己的人分享感受，接受別人的陪伴，得到被明白及支持的感覺。

將注意力由環境轉到自己，以平常心觀察及接納自己的情緒和身心反應，不要評斷/壓抑/逃避，以免被情緒淹沒。



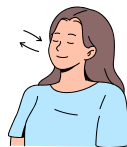
觀察接納



觸發因素

辨識觸發情緒波動的原因(如事物/人物/情景等)，提前做好應對準備，減低習慣性或衝動地作出反應的機會。

多參與放鬆的活動，例如靜觀和深呼吸，釋放身體的壓力，並提高對身心反應的敏感度。

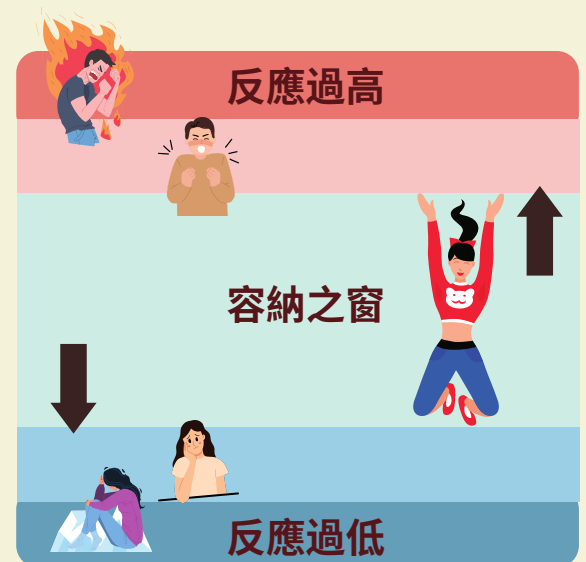


放鬆身體



激活身心

當感到昏沉時，多吸收陽光，或以快走/慢跑/伸展運動/唱歌來提升活力水平。亦可透過刺激五感（視覺/味覺/聽覺/嗅覺/觸覺）來調整身心。



擴大容納之窗是漸進的過程，需要耐性、時間和努力，請欣賞自己的小進步以促進長期成長。如情緒困擾難以處理，請尋求專業協助。

2343 2255
www.swd.gov.hk

社會福利署
Social Welfare Department
臨床心理服務科