

臺北榮民總醫院蘇澳分院

負向情緒之處理

111.9制訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150





一、什麼是負向情緒？

情緒是指短暫的情感反應，因為外在狀況或事件影響，而產生的感受與想法。情緒可分為正向情緒和負向情緒，如果負向情緒沒有適當的宣洩，長期或過度處於負向情緒，會降低工作效率，影響身心健康，也會影響家人間的感情。



二、常見負向情緒的特徵有哪些？



哭泣



拍桌子



焦慮



害怕



憤怒



沮喪



三、協助減緩負向情緒的方法：



1. **離開不舒服的環境**：當事件發生時，找一個安靜、不被打擾的空間休息，緩和不安定的情緒。
2. **用不會受傷的方法宣洩情緒**：透過搥打軟墊、抱枕、布偶、大聲唱歌、運動等方式，適當的發洩情緒。
3. **聆聽音樂**：聽輕快、重複節奏的音樂可以轉移負向想法，協助減少煩躁與不安的心情。
4. **正念呼吸**：輕鬆地坐在椅子上或躺在床上，鼻子慢慢吸氣，感覺肚皮慢慢地隆起，嘴巴慢慢地吐氣，感覺肚皮慢慢地放鬆，過程中不用理會自己身體的感覺，如果思緒飄走了，再讓自己的注意力回到呼吸上，這樣做可以讓自己集中注意力在呼吸上面，減少一直處在負向的思考裡。
5. **創作抒發**：可用畫畫或是美工創作(例如：捏黏土)來表達內在的心情，紓發壓力，減少負向情緒。
6. **親友的陪伴與關懷**：接納、不批判病人的情緒感受，協助病人抒發情緒，等待情緒緩和後，再協助處理問題，這樣也可以讓病人學習正向的情緒管理技巧。