

# 充滿壓力的數位時代要如何解碼 ——學習「娛樂」自己很重要！

文/精神科 林佩怡 臨床心理師

身為媽媽的你，是否每天為了讓家人更健康而忙料理到沒時間停下來看部韓劇？  
身為爸爸的你，是否每天為了讓家人吃飽穿暖而捨不得買張票到球場看比賽？  
身為兒女的你，是否每天為了照顧父母的疾病而總是拒絕與另一半的約會？  
身為員工的你，是否每天為了完成工作而錯失許多朋友們的飯局？  
身為老闆的你，是否每天為了接不完的訂單而失信帶孩子到動物園的約定？

多數的現代人因為身兼數種角色，每天有著忙不完的事務，從一早清醒就要想著如何順序性地處理所有的事情，從早忙到下班後，腦袋瓜裡還是沒有辦法休息，躺在床上除了要反省今天哪一件事情沒有做好以外，還要進一步開始規劃明天的生活，這樣床上輾轉著就到了凌晨兩點…

每天總是想著是不是所有的「事情」都完成，卻忘記「內在的自己」在哪裡？

忙於工作之餘，現代人常忽略壓力調節、情緒管理的重要性，若非健康亮起紅燈、焦慮憂鬱或失眠的問題找上門，肯定都還是挑燈夜戰地忙碌著。

許多醫療研究報告都清楚指出壓力與過度疲累與疾病之間的密切相關，常見的胃潰

瘍、偏頭痛、免疫力下降而容易感冒、高血壓、心血管其他疾病、泌尿道疾病、癌症等等不勝枚舉，甚至女性朋友們每個月月經也會因為壓力與疲累的因素而導致經期症候群的症狀更加不適。

其實，滿載壓力的你、疲倦佈滿的你、情緒漫溢到要爆炸的你，工作變得效率差、容易出錯、時常忍不住責罵孩子而搞得親子關係緊繃、容易和同事吵架、被客戶激怒、同一個時間排了雙份行程，搞得裡外不是人，漸漸地對生活感到挫折、覺得自己很失敗，既沒有了能量也覺得不知道生活意義在哪？

每天累積的疲倦需要用睡眠來消耗，這樣才能維持身體機能的平衡，但卻總是忽略每天自我內在累積的負向情緒（包括：緊



張、焦慮、害怕、生氣、難過、失落)也需要被消化與消耗，這些情緒不單只是靠「睡一覺」就沒事了，雖然「休息」也是情緒調節的策略之一，而在足夠休息的前提之下，確實也能幫助負向情緒的弱化。不過當兩者相互干擾時，過多的負向情緒是會影響睡眠或休息的品質，差的睡眠或休息品質又會引發更多負向情緒而造成惡性循環；因此除了用休息或睡覺的方式來消化你的負向情緒與生活壓力外，或許可試試增加生活中的「幸福感」—如同一盤菜要好吃，你不只是要洗掉菜上面的淤泥、菜蟲，你還得適當地加入的調味料，才能讓這盤菜更加色香味俱全、觸動味蕾。

而「娛樂自我、提升幸福感」正是生活中的調味料—會幫助提升你的生活滿意度、也能讓你在完成事務的過程中感覺更得心應手。

請您現在試著在每天的生活中至少安插一個「娛樂」自己的活動或獎賞。

可以嘗試列張清單，寫上能為自己帶來愉悅感的事物或活動（例如：運動、和朋友吃飯聚餐、吃義大利麵、到外縣市旅行、出國旅行、看一集韓劇、喝一杯珍珠奶茶等），然後在這些活動或事物後面分別評量

「愉悅分數」（1~100，1是非常不愉悅，100是非常愉悅），盡量要高低分數的活動類型都具備，大致上盡量每天讓自己有些小愉悅（可嘗試做些20-30分左右的活動）或是也可嘗試每周至少要有一項高分的愉悅活動（約莫是50分以上的活動），另外隨著某段時間的壓力較大或負向情緒較多時，愉悅活動就要依需求再增加；每周要累積多少愉悅分數與愉悅活動的頻率並沒有制式化，最主要的是在詳列這個清單的同時，可以去檢視自己在照顧別人、取悅他人的生活中，是不是很少讓自己感到「愉悅」或「幸福」？或者你是不是無法列出超過10項的愉悅活動呢？

移除壓力與消化負向情緒是很重要，然而為生活注入正向的感覺與經驗其實更為重要。生活不只有移除掉不想要的壓力與問題才會感到舒適，我們若能有足夠的正向感受（例如：成就感、幸福感、快樂）便會有繼續前進的動力，充滿能量後也才能去克服更多未知的難題。

最後，請你暫時先放下手邊的繁雜事務吧！快去買張你早已期待很久的電影票，好好換回你對「快樂」與「幸福感」的記憶吧！