

激情的選戰過後，情緒還是激動，怎麼辦？

## 淺談「選舉症候群」的情緒調適

文/精神科 林佩怡 臨床心理師

「凍蒜！凍蒜！」—老趙(化名)與他的左鄰右舍們選舉前滿懷希望期待，生活中似乎就只有一個目標—xxx候選人一定要當選，老趙積極參加各式競選活動、當起志工，拜票、拉票不遺餘力，隨著投票日期逼近，老趙更是終日焦慮緊張、不安、漸漸也開始出現失眠、擔心擁護的候選人無法當選...

而1/11大選過後，老趙擁護的候選人落選了，老趙當晚更是情緒激動、整晚無法入睡，後續還出現食之無味、對於田裡耕種一事變得興趣缺缺、整個人沒有精神體力、甚至全身痠痛、腦子裡總是停不下來地思考為什麼會敗選...

在選舉前，總能在臉書、報章雜誌、電視媒體等傳播平台看見非常多的人在討論著選舉相關的議題，喜的就是這就是民主社會的呈現、人們關心社會、珍視自己手上的選票，但對於從事精神醫療工作的筆者來說，憂的卻也是民眾投注的心力越大、期盼越深，也就有越大的機會在選後，結果不如意時，出現調適困難所引發的失落感。

這些出現在選舉前後衍生出的情緒適應困擾，都可歸類在所謂「選舉症候群」的範圍，許多民眾在選舉前就開始出現焦慮不安、失眠、易怒、情緒起伏過大，甚至伴隨頭痛、肩頸痠痛、腸胃不適等相關身心壓力症狀，而且這些症狀很可能隨著選舉日的逼近而加劇...

「選舉症候群」隨著選舉落幕多會自然恢復正常，但還是有不少的人並沒有因為選舉結束而有改善、甚至因為選後結果不如意變得更難以入睡、腦海裡更是不斷地重播有關選舉相關的事務，逐漸變得無心經營自己原本的生活...

當自己或是身邊的人出現這些情緒適應困難的狀況時，可以試試以下的方法：

**1.暫時先避免接觸到相關的訊息：**可以嘗試和家人安排爬山一日遊、到戶外走走看看，透過轉換另一個環境，幫助自己先避開接觸激烈選戰的訊息；選擇幾天放下手機、放下閱讀報章雜誌、收看電視的習慣，試著將注意力轉移到其他事務上。甚至還有聽過一些說法，就是在選舉前先訂好選舉後一天的機票，選戰結束後可以先暫時出國放鬆，一來可以避免不要過度暴露在選舉相關訊息的刺激下，二來轉換環境也能讓情緒有舒緩喘息的空間。



**2. 試著將注意力放在自己的情緒上，面對情緒，練習放鬆與找回平靜：**試著練習腹式呼吸、正念冥想、瑜珈等放輕鬆的方式，幫助自己緩和激動、焦慮或失控的情緒，正視自己內在的感覺，時常地提醒自己「停下來」、「等一等」或「慢下來」，多利用深呼吸的方式調節自己的呼吸速度，進一步幫助身體記住放鬆的感覺，有助於增加情緒的穩定度、改善身心壓力的身體化症狀。

**3. 找人陪伴、傾聽自己的想法：**可嘗試找身邊信任的人說說自己的想法、表達對於選戰的壓力或感受、也能在選後說說自己對於支持的候選人落選的失落感，若暫時覺得不想多提到選舉相關的事務，也能先從生活中的其他事物聊起，而身旁的人也能多引導困擾者重新看見生活中其他美好或值得關切的事物，提升困擾者的思考彈性。

**4. 完成一件能帶來成就感或愉悅的事物：**可以從原本就有的興趣中找一件事情來完成，並且在完成後多肯定自己、重新找尋生活中的其他意義，例如：可以為家人煮一頓有別於以往的豐盛晚餐、做一個新口味的蛋糕、和朋友一起去登山、幫家人規劃一個充電旅行等，嘗試將專注力放在完成目標、也多肯定與鼓勵自己為了目標而努力的過程。

而當以上的方法都不適用，或是身心壓力症狀已讓自己不堪負荷，或您觀察到身邊的親朋好友遇此困擾，建議盡快地到各醫療院所的身心科門診求助！

看著民眾如此看重選舉，也真心開心民主的進步、民眾們很願意多方思考與投入，而不只是袖手旁觀，是真正地把國家的經營當己任，國家要進步的空間還很多，每個人民若都能好好地照顧自己的身心健康，國家的興盛與強大就是指日可待的事了！



圖/網路圖片提供