



# 走出幽谷

文／身心內科臨床心理師 楊順興

當你因為憂鬱而有一種類似癱瘓的感覺時，千萬記得，要讓自己維持一些基本的日常活動，不要讓自己完全的停擺。我這麼建議的理由有兩個：

第一、當你停止各種活動的時候，很必然的，生活就是整天待在家中。一天過去了，你會感覺更空虛、更孤獨，然後你的憂鬱就會更嚴重。

第二、當你停止了各種活動時，原本一些可以讓你有點快樂、抒解壓力的方式也都被抽走了，你累積的壓力越來越多，你的情緒就會變得更糟糕。

如果你真的因為憂鬱而什麼事情都不想做，那麼就固定每天散散步吧！傍晚的時候，找個安靜的地方散步半小時，你的心情就會好一點。如果你還有精神，就把內心在煩惱的事情一一的寫下來，看清楚自己在憂鬱的原因。如果你有信任的親友，打個電話跟他們聊一聊，你會發現有人傾聽與關心，讓你感覺很好。

很多時候，問題不是馬上可以解決的。如果你因為眼前的事情還沒解決，就不願意去做其他的事物或休閒，那麼你的生活就會變得更糟糕。

打個比喻來說，你處在憂鬱的階段，就像是開車進了一塊泥巴地一樣。如果你因為在泥巴地的前進速度緩慢而悲傷，因此把引擎停了下來，坐在車上哭泣，那麼車子就更難離開那塊泥地了。但是如果你不停止自己的引擎，而是讓車子慢慢的往前推進，車子總有一天會離開那塊泥巴地。

所以，當遇到了人生的困境時，我們第一步當然是卯盡全力去解決這個困境。而當我們發現這個困境短期內是無法擺脫的時候，就應該增加自己抒壓的管道，讓自己的情緒可以保持在平穩的狀態。生活雖然還是不快樂，但也不至於無法忍受。你可以維持這種輕度不快樂的生活，靜候局勢的轉變。

許多人總是在遇到低潮的時候，就把各種日常的活動都停止下來了，這麼做只是讓整個情況更糟而已。我的建議是，當你遇到低潮的時候，也許你可以停止某部分壓力太大的活動，但是你的人際互動、休閒、未來規劃千萬不要停下來。維持這些基本的日常活動，讓你的引擎不斷的運轉，你才會很快的走出這個幽谷。



上帝的部落—司馬庫斯  
鍾若麗攝影