

女人心事

扭轉困境之道


文 / 邱子芸 花蓮慈濟醫院身心醫學科暨癌症中心臨床心理師
編審 / 花蓮慈濟醫院護理部健康促進專欄編輯小組

心美(為保護個案資料,經匿名處理)是一位中年女性,大約半年前開始感到身體不適,為顧及工作和家庭,也因為自己對疾病的擔憂,而遲遲未進一步就醫。在眾多親友的鼓勵下,好不容易鼓起勇氣住院治療,護理人員卻發現心美經常獨自在病房內哭泣,這讓護理人員擔心不已,於是照會心理師。

心美坐在病床上,強打起笑容說自己哭過就沒事了,請團隊不用擔心。在陪伴和安撫下,心美開始滔滔不絕訴說心中的煩惱擔憂,像是忙著小女兒出嫁、大媳婦準備生產,住院後無法打理工作和家庭事務,對生病的恐懼和信仰的焦慮卻無法向人述說……等,且大多時候還是佯裝堅強地不想讓家人擔心,獨自一人時卻忍不住哭泣,像個無助的孩子。

典型的臺灣女性形象多被定位為照顧家庭為主,即使是職業婦女也被認為比男性更需要兼顧家庭責任,包含媳婦、妻子、母親的角色都「應該」要顧及,工作內容則上要侍奉長輩、關懷照顧丈夫、撫育子女,即便是子女已成家立業也無法間斷那分掛慮之情。在這樣的日子中,往往會忘記自己在年輕、身為少女時的熱情和憧憬,對於過去的興趣嗜好、生活想望樂趣經常都逐漸消散。直到某一天發生了意料之外的重大事件,需要花更多時間和自己相處、需要消耗更多的心力時,很容易就心力交瘁,找不到支撐下去的理由。

從生理、心理和社會環境來說,可能會遭遇的困難有身體不適症狀、外觀改變;自我概念和形象、自我價值、生命意義;家庭關係、社會角色、經濟困境等。這些困難可依不同類別尋求不同領域的協助,如尋求醫療協助緩解身體不適、日常興趣和活動



轉移心情、親友情緒支持、家庭角色調整、社會資源等，有許多方法可以改善我們遭遇到的困境。最重要的，是覺察自己目前遇到了困難並且向外求援的過程！然而，因為典型臺灣女性形象的特質，可能包含堅強、體貼、照顧他人等，使得負向情緒和想法常常是令人排斥和逃避的談話內容，這往往也是受到錯誤的偏見和迷思所影響，女性害怕被阻止表達、造成他人的負擔，而這些心事往肚裡吞的結果，卻是和親密他人形成愈來愈大的心理距離。

為了讓受苦的女性能夠適切抒解壓力，且更能和家屬互相了解、彼此關懷，我們提供放鬆技巧、轉變認知的方法以鼓勵大家學習放鬆自我身心，更進一步自我探索，扭轉受困心靈。

放鬆技巧

腹式呼吸：

腹式呼吸為放鬆的入門方法，此方法可讓腰腹肌肉增加彈性，按摩腹內器官，並提高氧氣交換率，促進新陳代謝和活化細胞，亦能讓我們感到肌肉放鬆、心情平靜，更容易入睡，因此，我們鼓勵大家隨時隨地都可進行練習。

首先，可平躺在床上或坐靠在椅上，將手輕放至腹部以感覺腹部隨呼吸而起伏。用鼻子慢慢地吸氣四秒，感受腹部隆起；盡可能憋氣七秒；用嘴巴慢慢地吐氣八秒，感受腹部逐漸扁平，不要中斷。一開始練習可能會使呼吸紊亂而感到不舒服，但每天早晚練習、每次練習十次呼吸，可逐漸抓到訣竅，達到最佳效果。

肌肉放鬆：

肌肉放鬆法通常是經由先緊繃肌肉，維持力量，同時注意感受；再逐漸地放鬆，持續放鬆，亦同時注意感受；專心練習便可體會兩者差異，進而達到放鬆效果。

首先，可準備自己喜歡或柔和的音樂，以最舒服和輕鬆的裝扮姿勢進行放鬆。先從手部開始，將雙手用力握拳，保持五到十秒鐘，再逐漸放鬆，持續十五到二十秒鐘，感受緊張和放鬆的感覺；接著，將相同的程序從手掌練習到其他身體部位：手臂、臉部、肩膀、腰部、腿部，在充分練習後，全身就可達到放鬆的效果。

轉變認知

根據認知行為理論的架構，當我們遇到事件時，會用自己心中的信念來看待此事件，然後會有相應而生的情緒或行為結果。在這個過程中，我們可以試著調整自己看待事件的角度，也可以增加一些可運用的因應方式，並進一步做出改善行動，以利在困境中找到適合的出路。提供以下幾個抒解困境的小祕訣：

祕訣	例子
釐清目前發生的事件	我生重病
思考自己如何看待這件事	我不能造成家人負擔
覺察自己的情緒和行為結果	我很痛苦、想早點結束生命
提出可能的需求	我需要人照顧、分擔家庭責任、向人訴苦
嘗試可能改善的方法	持續返診治療，告訴信賴的親友，尋求專業諮詢協助

當事件發生時，我們常常會很自動化地用過去習慣的思考方式和應對方法來處理，但當舊方法不適用時就會造成令人不舒服的心情和結果，此時就可以嘗試提醒自己暫停一連串的自動反應、檢視目前狀態，進一步尋求另一種可能的解決方法，若能將這樣的行為反應加以反覆練習，就可輕鬆突破困境，以更開闊的心靈面對生活。

上述方法讓我們可以用自己的力量嘗試進行改變，但若仍處在慌張、茫然、缺乏能量時，可能無法有效思考和運用技巧，通常也因為害怕他人眼光而難以踏出求助的第一步，然而，我們必須記得有許多資源可以幫助自己，除了醫療專業外，諮詢專線也可善加利用：

行政院衛生福利部安心專線：0800-788-995(24 小時免付費電話)

生命線：1995(要救救我 -24 小時全臺簡撥)

張老師：1980(依舊幫你 -24 小時全臺簡撥)

我們希望在這個過程中，促進女性自我覺察、打破自我形象限制、適時求援，更積極的改善自我現況。就如同心美在敘說自我狀態、情緒宣洩後更了解自己能力和限制，即時尋求醫療諮詢、家人協助，以利度過生命困境。我們也期待能夠幫忙、陪伴更多需要的人，在人生低谷時，伸出我們的援手緊緊牽著他們的手走出人生下一步。🌱