

諮輔 月刊

2023年七月-第66期

發行單位: 國立高雄科技大學學務處 諮商輔導組

發行人: 許鎧麟 學務長

編審: 蔡曉雲 組長

編輯人: 余柏儒 實習心理師

聯絡電話: 07-3814526 #12545

情緒心理學!

- 釋放你的負面情緒



在大學多彩的生涯中，我們會經歷許多不同的事物，有時我們會在其中感受到喜悅，有時則是會感到壓力。面對繁忙的課業、人際關係、生涯及自我的不確定，我們會感到**沮喪**、**焦慮**、**生氣**或是**恐懼**，這些都是會經歷到的負面情緒，本期諮輔月刊，將會帶大家一起看看如何健康的釋放負面情緒。



以下向大家介紹由心理學家史托茲所設計的有效平息負面情緒的方法。藉由刺激自己來**中斷負面情緒**，並控制即將失控的情緒，讓自己恢復冷靜。

思考中斷法的實際應用

以下是思考中斷法的內容，讓我們一起看看吧!

- 1. 對自己的情緒喊停:**如同名字，這個方法的第一步就對中斷自己負面情緒的思考，對自己喊“停”。
- 2. 輔以其他肢體動作:**對自己喊“停”的同時，試著拍打自己的臉，或是把手舉高伸展、起身走走等加上其他肢體動作，會更有效。
- 3. 切換思緒:**打斷憤怒後的首要之務是切換思緒。比方說，利用思考中斷法打斷焦躁不安的情緒後，就想「晚上要去吃大餐!」來轉換心情。
- 4. 運用次數多多益善:**大家可能會以為若太常用思考中斷法，就會因習慣成自然效果變差，但其實不然。當你越常運用思考中斷法，負面思考與情緒出現的次數反而會越少喔!

生活的
紓壓法

與動物互動

到貓咪咖啡廳或動物園與可愛小動物互動，能夠讓大腦分泌催產素，緩和焦慮不安的情緒、減輕壓力。



自我說服法的技巧

除了上頁的思考中斷法外!還有另一個好用的「自我說服法」能藉由自我對話，釐清內心的負面情緒，使自己恢復平穩，以下是其步驟:

- 1.理解自己正在經歷的負面情緒(如生氣、沮喪)
- 2.思考自己的負面情緒是否合理
- 3.如果不合理就對自己說，是自己判斷錯誤(結束)
如果合理就尋找解決方法，例如是否要找人聊聊
- 4.評估在階段3思考的解決方案是否恰當
- 5.再次確認自己的負面情緒是否還在
- 6.執行階段3的解決方案

生活的
紓壓法

唱卡拉OK&看搞笑影片

大聲唱歌能讓人體會平時難以感受的舒暢感，並宣洩被壓抑的情緒；大笑能增加 α 波，使大腦放鬆，而大腦分泌的腦內啡，能讓人產生幸福感。



參考資料:贏得好人緣的人際關係心理學



特教新知「癲癇症」



一、什麼是癲癇呢？

癲癇有人俗稱為「羊癲」、「羊癲瘋」，癲癇是自古就有的症狀，在古代人們對癲癇症狀的不理解，將癲癇與往往與鬼神附身、靈魂出竅等現象做連結，而現今醫學的進步，已確認癲癇是腦部異常的現象，是一種突發性、反覆性及短暫的大腦細胞異常過度放電所致。可能會造成暫時性的腦功能障礙。

二、導致癲癇的原因？

癲癇發生的原因與大腦有關，可能是先天或後天影響，癲癇的原因可能是出生前後腦部缺氧、頭部外傷、腦膜炎、腦炎、先天性腦部畸形、動靜脈畸形、腦瘤或腦中風之後引起腦部的病變，這些都可以引起癲癇症的發生。



三、如何確定有癲癇? 癲癇的診斷是什麼?

(1)務必要找醫師、醫療機構確認! 如果有抽筋痙攣現象，或是意識狀況發生障礙，一定要去找醫師，以便確定發作的原因。

(2)由於患者本身，最多只能夠形容他的「預兆」，至於發作當時，他就毫無記憶，所以旁觀者(家人、同事、同學)對於發作當時的情形，應儘可能詳細地描述是很重要的。

(3)腦電圖檢查: 利用儀器將腦子表面腦細胞活動時所產生的電流的活動紀錄下來而得到的圖譜稱之。這種儀器叫做「腦電圖儀」，又叫「腦波儀」，俗稱「腦波機」。

四、如何幫助癲癇發作的人?

可以參考「癲癇處理5口訣」

1.移：將患者附近尖銳物品移開，若有軟墊或衣物可墊在患者頭下。

2.勿：勿強行壓制患者肢體的抽搐，勿將硬物放入患者口中去防止咬舌，導致患者牙齒弄斷或將異物吸入。

3.側：將患者臉側放，讓口水及分泌物流出，以免堵塞呼吸道。

4.陪：陪伴患者至神智清醒，告知發作的情況並給予安慰。

5.送：患者連續抽搐五分鐘以上，或連續發作間神智沒有回復，須將患者快速送醫。



癲癇發作處置簡易口訣

- 移**
將患者附近尖銳物品移開，若有軟墊或衣物可墊在患者頭下。
- 勿**
勿強行壓制患者肢體，勿將異物如筆、毛巾等放入患者口中防止咬舌。
- 側**
將患者臉側放，讓口水及分泌物流出，以免堵塞呼吸道。
- 陪**
陪伴患者至神智清醒，並告知發作的情況。
- 送**
連續抽搐五分鐘以上，或連續發作神智仍沒有回復，須將患者送醫治療。

聯繫我們

週一至週五 9:00-17:00

學校電話07-3617141 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津校區	海事實習大樓三樓 #25091	海事實習大樓三樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18623
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12541 #12546
第一校區	行政大樓二樓 #31242	活動中心一樓 #31821 #31822