

認識微笑憂鬱

摘自 洪培芸 《微笑憂鬱：社群時代，日益加劇的慢性心理中毒》

我們都活在一個「慢性中毒」的時代。對於自己的心理健康及情緒狀態缺乏認識，了解不足，更重要的是，我們都被社群軟體綁架了！我們的喜怒哀樂，被別人的留言及訊息、多少個讚牽著鼻子走。它牽動我們的所有情緒，左右了我們的訊息接收、思考、決策及判斷，更影響了我們全面性的人際關係及生活。

什麼是微笑憂鬱？

微笑憂鬱是一種非典型的憂鬱「表現」形式，因為它和我們過去對於憂鬱症的理解很不同。他們並沒有滿面愁容、聲淚俱下、無精打采，表現出萬念俱灰、讓你清清楚楚、明明白白地知道他們有著想死的念頭，不再想要活下去。反而他們所表現出來的，卻是開心愉悅，甚至是幽默討喜。微笑憂鬱的人身處在團體中，甚至常被當成開心果，也很喜歡逗朋友開心。然而當他們獨處時，卻深陷悲傷、痛苦及絕望感，這正是旁人所看不到、無法觸及的真實面。多半只在私底下，也就是無人知曉，或者極少數特別信任的親友面前才會顯現出來。多數時間的他們戴著微笑的面具，面具底下卻是無人理解的痛苦及憂鬱。



圖片來源：Colleen Butters

如果發現自己有微笑憂鬱，該怎麼辦？

● 檢視憂鬱的根源

憂鬱其來有自，我們不是生來就憂鬱。那麼就要面對自己，檢視自己，探索自己內心深處引發憂鬱的可能原因。哪些不切實際的社會期待、不合理的自我要求、限制性的信念需要調整，甚至放下？這是屬於自己一生的功課。

● 找信任的親友初步揭露

把內心的層層顧慮及所有感受，透露給能夠信任的家人及朋友，讓他們知道內心的掙扎、痛苦及需求。交付信任，嘗試相信，一定有信任的朋友在關心著你。

● 尋找專業協助

無論是精神科醫師、臨床心理師或諮商心理師都可以陪伴你，幫助你一同找到解開微笑憂鬱的鑰匙。同時，心理治療都有專業倫理及保密原則，你不用擔心你的隱私及故事人盡皆知。

若身邊的人有微笑憂鬱，該如何協助？

● 陪伴是建立關係的基礎，也是開始

高品質的陪伴，切勿一邊滑手機，同時三心二意。建立關係相當重要，因為關係好，能夠穩固，後面說的話才能聽得進去。協助身邊的人走出憂傷及困境，一直以來都是急不得，因為微笑憂鬱的人也都很敏感。

● 不要勉強他們，那只會讓微笑憂鬱的人愈離愈遠，更加封閉自己的感受及內心

只要讓他們知道且感受到，當他們願意講的時候，你會在，而且一定在。甚至，想要幫助人的你也需要「被幫助」或主動尋求幫助，才能讓欲助人的你不會太快放棄，能夠等到適合伸出援手，提供幫助的時機。

● 充分的信任及安全感，才能帶來後續的前進

不要評價及妄自批判，充分尊重對方的故事、經驗及感受，你就像是一個安靜的樹洞，他能放心地傾倒及揭露，長年下來不足為外人道的痛苦、折磨、難堪及壓力。當彼此關係具有充分的信任及安全感時，你建議他尋求專業協助時，他也相對能接受。



圖片來源：Colleen Butters

感謝大家踴躍投稿，所有人都希望盡快恢復自在出遊的生活，相信持續努力做好防疫，這天就會到來。不少同學們分享這陣子發生在社會中的人事物，或覺察疫情期間自我的身心變化…看到同學們的分享，你有哪些想法或情緒呢？歡迎投截角讓我們知道喔~



圖/網路資料

身心覺察

因為疫情，生活變得很不一樣，多了很多限制，讓生活變得比較不方便，也造成了恐慌，出現了社會亂象，在疫情剛開始時曾想一段時間後應就能回歸原來的生活，現在才知道這種想法太天真了，過了這麼久，已經不奢求回到疫情之前的生活，而是希望能找到方法與它共存。

913 許芷嘉

2020年，疫情在全球肆虐，讓許多人體會到喪失親人的悲痛，也讓許多店家紛紛倒閉，更打亂了我們正常的生活，現在疫情減緩，我們又可以回歸原本的生活。這場疫情讓我體會到能外出是多麼快樂的事，疫情結束後，我想時常出外活動，不管是旅行也好，運動也好，我都覺得非常幸福。

715 蕭亮凡

當疫情結束之後，一縷清風吹散了籠罩人們心中的陰霾，把數個月累積以來的煩悶、不快一掃而空，我要隨著這道清風，去踏足未曾接觸的青草地，重新將人與自然融合，我要出去與自然分享這份喜樂，將口罩毫無顧慮的摘下，讓溫柔且自然的風重新撫摸我的臉頰！

715 林瑩儀

那是我難得放學完待在家裡的一個夏天。我終於知道，弟弟的學校生活，也終於看見，我妹妹早就背完了九九乘法表。我心一驚：原來，忙於課業的我，是多忽略了家人的一言一行！這次的疫情固然恐怖，卻也加深了我與家人間的感情，疫情後，我將更用心體會溫暖的家。

913 彭若嫻

疫情中我看到許多辛苦付出的醫護人員，每天穿著防護衣、戴著防護鏡，甚至忙到連上廁所和吃飯的時間都沒有，真的是非常辛苦，也很感動那麼多人願意跳出來承擔這個壓力，希望疫情不要再嚴重起來，然後也可以更快回到不用戴口罩的生活。

910 維他命

在疫情重創之下，一切生活都變了調，快樂的生活，變得多愁；自由的生活，變得拘束；安逸的生活，變得窘迫。疫情過後，我想過個舒適、「健康」的生活，可以四處遊玩，拉近彼此的距離，可以呼吸新鮮空氣，不被口罩壓迫，可以不被疫情所困，不被染病所苦，不被生計所愁，過著多采多姿的生活！

916 黃綉綺

「生命」，在大自然面對顯得如此微不足道，如此脆弱。在這次疫情之後，我看到一個人的生命可以被剝奪得如此乾脆，不免有些感傷，我想在這段短小的生命中，發揮最大的價值，我想努力讀書，為宛如白紙的生活，潑上最鮮豔的色彩，我想像星星一樣，發光發熱。

913 Google meet

疫情時期，我感覺我弄丟了自由，想出去玩但疫情不允許，只能憑空想像，我能想像疫情後，我能夠像隻自由的鳥兒到處飛翔，還可以不用每天戴著面具來學校，又悶又熱又看不到別人臉上生動的表情，期盼能快點結束疫情，回到以前無拘無束的生活！

708 鍾秉言

從什麼時候開始，我們的生活受到了囚禁？從什麼時候開始，我們看不到彼此燦爛的笑顏？疫情擴散後，我瞧見遙遙無期的黑暗道路，每個人皆忐忑不安地走著，也努力的活著，其實還未想到疫情後的日子要怎麼過，但現在的我只希望好好活在當下並盡力撐下去。

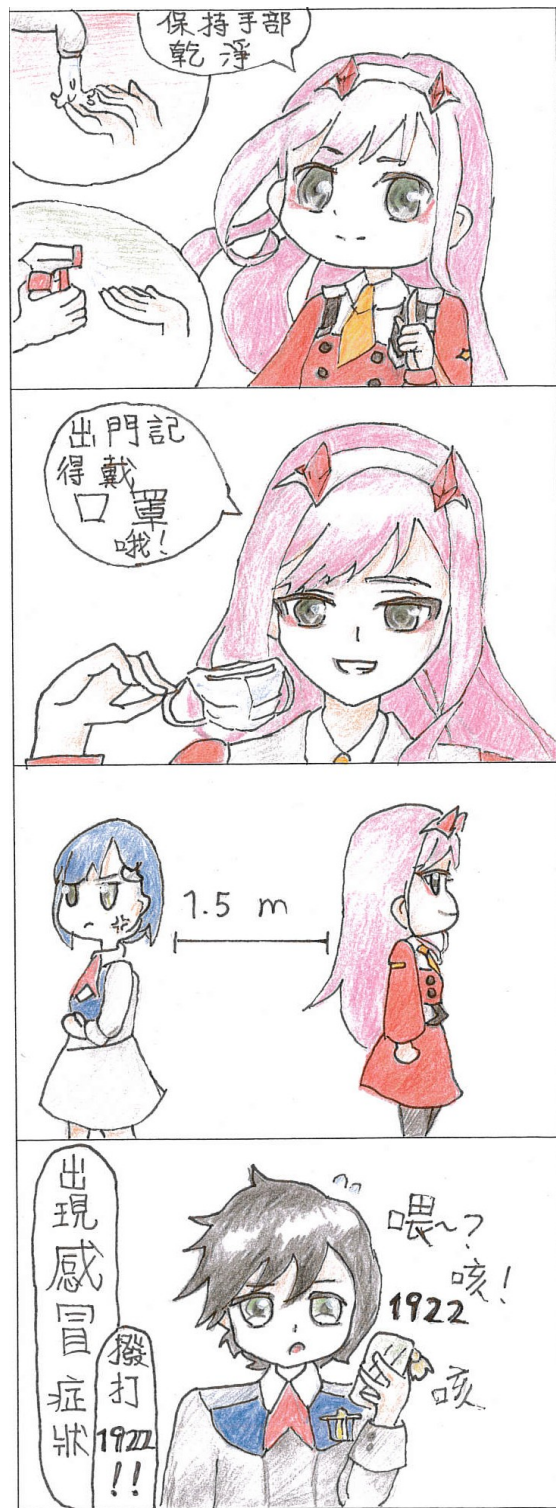
916 安安愛吃布丁

疫情帶給我們生活中許多不便，像是口罩不離身、隨時隨地的消毒，也讓我們感受到生命的脆弱，還有醫護、科學家的偉大。疫情爆發中，世界各國都有許多人因疫情而死亡，一個個鮮活的生命就沒了，感到十分的可惜。希望疫情可以早點結束，讓我們回歸正常生活。

714 張珮岑

疫情已在2019年底肆虐全球，而台灣的疫情也在今年暑假前加重，於是我們開始在家上網課，而我在這段期間發燒去掛急診，快篩的時候，看到病患家屬在和護士吵架，確實，大家都受到影響，心情都會感到焦慮，但誰何嘗不是為了防疫而努力？我們都一樣是在疫情肆虐下被迫改變的人類，每個人有自己的煩惱和苦衷，倘諾我們都能多包容彼此一點，不論疫情是否存在，我們的世界都會更加美好，而在疫情未散的時刻中，只要我們和平與團結，一定很快就可以趕走疫情了！

913 王星貽



715 芙奈想破一千追

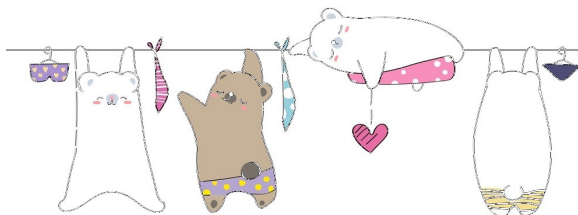
想要的生活...

因為疫情無法出遊，所以疫情之後我想要好好充實自己。首先，我要挑戰自我極限—登上玉山。當然，攻頂有些困難，但是我每走近山頂一步，就是一次進步。總有一天，我絕對可以登上台灣的最高點，一覽眼前千巖萬壑的山景。

708 張睿宸



914 砧板



圖/圖行天下

如果疫情過後我最想做的事情是，馬上回大陸探望我的外婆，或是把外婆接來這邊住，雖然我的外婆是聾啞人，但他對我非常好，我也會用手語跟她聊天，我很喜歡跟外婆玩抽鬼牌，但外婆每次都放水，我們也很擔心外婆的眼睛，因為她去年有去做白內障的手術。

715 奶茶

以前的星期三總是會到文化路逛逛，看到一些食物或衣服時，都會到裡面買一些東西，但因為疫情的緣故，我們都是外帶回家吃，久而久之就會想念那邊走邊吃的回憶，疫情過後，我一定要去那久違的文化路，逛逛那好看的衣服，品嚐美味的小吃，看看那擁擠的人潮是多麼熱鬧。

708 李宥忻

突如其來的線上課，讓所有人都感到措手不及。雖然線上課很輕鬆，但我還是比較喜歡能與老師、同學近距離互動的實體課程！不過就算上了實體課，每天依然要戴著口罩，就連體育課也不例外，所以疫情過後，我最想做的事就是過著平凡，且自由的生活！

914 蘿兒教徒

疫情結束後，大多數人應該都想回到可以正常用餐，不用一直戴著口罩的生活，但有些人仍沒辦法自律地做好防疫措施，可能有人認為政府限制他們的自由，但自由的前提是不侵犯他人的權益。所有的防疫政策都是為了所有人安全和未來的生活。

806 柯宇邵

「早安，各位同學，請把你們的麥克風關掉，鏡頭打開！」在疫情爆發的那段長達三個月的日子裡，昔日喧鬧不已的城市多了幾分安靜，而我們也展開了與以往不同的生活方式—線上上課！讓原本忙碌的生活有了喘息的空間，能夠自己安排補習的時間。讀書的環境也能更舒適，上課時有不懂的地方也可以直接查詢。以前的人們一定想不到，有朝一日居然可以「在家上課」，多麼方便、多麼特別啊！

807 牧海

自從防疫新生活開始後，生活完全變了個樣。實體上學變成線上教學，假日也不能出門，整天待在家與3C為伴。生活逐漸被網路牽著走，想好好讀書卻受不了手機的誘惑。外頭正在和病毒對抗，我在和3C對決。希望之後的生活再也不是和手機為伴，而是和健康為伍。

806 劉于嫻

最近的疫情，讓我們放了三個月的暑假，從前的暑假，我可以去我家對面的籃球場從白天打到天黑，而現在我卻只能坐在家裡手握電視遙控器，看著NBA的冠軍賽，因此，如果疫情結束，我最想要做的事就是跑整個嘉義市的球場，好好地打場球。

708 陳厚齊

如果疫情過後，我希望所有人都還是可以謹慎的做好本來該在防疫期間做的事，我非常希望疫情可以不要再爆發，可以還給我們一個自由的生活，雖然要突然變好是不可能的，但只要我們勤洗手、戴好口罩、做好本分，我相信疫情一定會慢慢好下來的，也要感謝所有的醫護人員，感謝有你。

806 溫庭宜

疫情宛如是人心的鏡子，從一開始中國爆發病毒，遭到其他國家的輕視，到後來各國的蔓延，各國才開始警惕，嚴加把關邊境、戴口罩、消毒、打疫苗，最後全國人民齊心協力共同對抗病毒。我希望就算未來疫情結束了，大家也還是要注意安全，不要鬆懈。

714 李宜潔

剪下截角，10/15前投至輔導處抽獎箱，將抽出幸運兒數名，獲贈小禮物一份。

班級： _____ 姓名： _____

我欣賞的人： _____

欣賞的部分： _____

快樂，是生活中的重要指標。我們往往只注意了身體健康而忽略了心理健康，於是生活裡頭也漸漸的少了笑容。



感冒了，我們會自行吃藥就醫，知道該多喝水多休息；可是，如果「心」生病了呢？你能敏銳察覺自己的狀況，知道該用哪些方式照顧自己嗎？現代人生活忙碌壓力大，情緒經常處於緊繃的狀態，有時沒有適當的出口宣洩，往往忽略了自己的心理健康。

根據衛生福利部的統計，台灣每年約有 230 萬人至醫院精神科就診，且人數逐年增加，十個人中就有八個人可能患有輕微的精神狀況。大家耳熟能詳的憂鬱症、躁鬱症或強迫症等，都屬於「精神官能症」的一種。其實，每個人或多或少都會有一些「適應障礙」，我們都會因為傷心事沮喪低落，或因龐大壓力焦躁痛苦，也都有過不想上班、不想看到某人的逃避行為，心理總是默默影響生理，擁有這些情緒狀況很正常，並不代表你生病了，但如果這些狀況持續發生、甚至干擾你的工作與日常生活，就必須及時尋求專業協助。

提升心靈自癒力四招小撇步

第一招：維持規律作息才是王道

Strong body, strong mind, 規律作息是增強身心抵抗力最重要的方法！聽來簡單，卻很難確實做到。畢竟人性本懶，只要放任自己一次，讓惰性跑出來，便會順理成章什麼事都不想做，對自己喪失信心，陷入惡性循環。親愛的，不管失戀心情再怎麼糟、工作上遇到再大的打擊，都不能放任自己暴飲暴食或瘋狂補眠！



圖片來源：網路資料 | quansu.com/

第二招：練習正向轉念的技巧

很多時候我們不快樂，是因為一直想著自己「沒有」或「失去」了什麼，卡在得不到或回不去的窘境中，將自己逼到崩潰死角。其實，停止盯著自己的「沒有」，轉過身，背後還有一大片無限的可能！親愛的，看看身邊，專注在「擁有」的事物上並懂得感恩，你的人生還能追求更多美好，就放過這件事吧！

第三招：嘗試接受新奇的事物

我們習慣在自己熟悉喜歡的領域做任何安排，吃類似的餐廳，做類似的休閒，其實有時讓一些不一樣的元素進來，也能增進自己接受改變的抗體！就算嘗試不擅長的新事物會讓自己覺得不足，但有新鮮事能體驗學習，多值得驕傲開心！親愛的，走出自己的舒適圈，永保一顆學習的心吧！

第四招：保持心靈距離以策安全

請和親密的人保持心靈距離，讓「自己」有足夠的空間呼吸，才不會因為別人一言一行輕易中箭受傷。你的快樂不需要別人成全，不管是情人親人都一樣。比起不斷改變自己底線去討好對方，更該堅固自己內心。親愛的，要懂得享受獨處，時時和自己內在對話，才不會迷失在別人對你的評價之中！



https://youtu.be/E-AfeaRD_IA

短片分享：同理心的力量 The Power of Empathy

同理心跟同情心差別在哪裡！？同理心的量何在？ Katy Davis : <http://www.gobblynnne.com/>
"脆弱的力量"作者 Brene Brown 的演講口白，英國插畫家 Katy Davis 的動畫作品。用詼諧有趣的插畫，深入淺出的視覺語言讓我們重新認識到"同理心"的困難可貴，與"同情心"的廉價，洞裡洞外的比喻令人動容，角色設計與動畫表情都非常出色。

同理心的四種特質：

1. 不批評
2. 認識或感受他人的情緒
3. 能接受他人的觀點，或理解此觀點對他人心中真理
4. 溝通

圖片來源：Harriet Sussman



中文字幕：https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA