

第三节 如何保护自己的情绪健康。

用心于你的家庭幸福，大家好，我是燕呢喃。

我们每个人都有一些自我保护的方法，比如感冒了可以多喝水，腰痛可以去按摩。但是当你的情感受到了伤害，你有什么办法保护情绪健康吗？

面对疫情时，家里人突然离世，老板对你打压，伴侣冷暴力，遇到这些事情我们怎么做才能走出伤害？有些人建议你说出来，说出来就好了。但事实是有些伤害说出来就好了，有些说出来也不一定能解决。所以我们要找到适合自己的情绪保护的方法。

首先伤害我们情绪会有哪些方面呢？

拒绝：在所有的情感创伤里，拒绝是最常见的一种。被朋友拒绝，被心仪的女孩拒绝，被邻居或者同事拒绝。拒绝会让我们感到愤怒，攻击性，或者自我否定，伤害我们的自尊。

孤独：人际关系中无助感，最近疫情也会造成我们的孤独感。

丧失和精神创伤：这个是比较严重的情绪伤害，离婚，患上严重的疾病，失业，与朋友翻脸，或者父母祖父母的去世。

内疚：我们会产生负罪，内疚，这个就像慢性毒药。人每天大约会有2个小时会感觉到轻微的内疚，每个月大概有三个半小时会感觉到严重内疚，有时内疚感会持续几年甚至几十年，内疚有很多益处，比如让我们更有毅力，人际关系更好等等，但是较大剂量的内疚会成为毒素。

挫败感：失败对于我们情绪有很多的伤害失败就像是感冒，非常频繁的发生也可以自愈，但是严重的话也可以变成肺炎，会让我们否定自我，被动，焦虑，甚至影响到孩子。

面对这些情绪伤害我们可以怎么做呢？

面对拒绝的疗法：与自我批评辩论和恢复你的自我价值

找一个本子记录下来你被拒绝的事情，和针对这些事情你的各种的消极或者自我批判的想法。

针对不同的情境，使用反驳的办法，驳倒你列出来的想法。产生自我批判想法时，立即全面

和清楚的用事实开始反驳这些批判，并且可以写出来你的优点和特质，用事实来证明，重新建立自我价值感。

孤独的治疗：摘掉有色眼镜学会换位思考

造成孤独的因素不是人际交往的数量，而是我们与社会在情感上隔离的程度。长期的孤独会损害快乐，导致抑郁，对身体也会有很大的伤害。而且孤独会传染，会造成我们社交能力的肌无力，既无法体会别人的感受，也无法寻求别人的帮助。

战胜自己的悲观看法，把别人想的好一点，关注于事实，不要胡思乱想，减少推理和自我想象。主动联系哪些给你感觉良好的人，给自己一个任务，每个月去参加一个聚会，认识一些新朋友，学会换位思考，越是亲密的人越容易出现缺乏换位思考的问题，因为我们很自信，认为自己非常了解对方，也认为这么熟了，直接一点比较好，所以如果我们过于自我的表达，也会造成两人之间的孤独感。通过换位思考深化你们的情感联系。

治疗丧失和精神创伤的方法：恢复迷失的自我

失去爱人，患上严重的疾病，失业，与朋友翻脸，或者父母祖父母的去世。这些都会让我们生活被打断，我们失去思考甚至自我照顾的能力，淹没在情绪痛苦中，一般这样的痛苦人们需要六个月以后才能建立新的价值观和接受事实，有些人也许一辈子也做不到。

列出来你遇到这件事情之前，你自己或者别人认为你有价值的品质，特点或者能力（至少10项）针对每一项，写一段话，说明你现在为什么失去了这项品质，注明你可以通过哪些人，活动或者方式来恢复他们，并且做的更好。做出一个计划，循序渐进的尝试，未必每次都做的很好，慢慢的来。或者找到适合你的方式来舒缓情绪上的痛苦，有些人可能倾诉，把细节说出来会有帮助，有些人也许自我可以消化，有些人会记日记。无论哪种方法，最有效的，永远都是时间。

内疚的治疗方法：有效的道歉，自我原谅。

内疚会造成自我谴责，让我们无法体会幸福和喜悦感内疚会阻碍健康的人际关系，妨碍沟通，越是亲密的关系越容易引发愧疚。很多亲人喜欢用调动内疚的方式控制别人。所以面对内疚情绪首先你要学会有效的道歉。有效的道歉包括：对发生的事情表示遗憾，明确的说对不起，请求原谅，肯定对方的感受，提供补偿或者赎罪，承认你违反了社会规范或者期望。当你做了这些事情，或者对方还是不原谅你，这是我们为了缓解痛苦唯一的方式就是原谅自己，自我原谅要注意，有一定的危险性就是我们如果太容易原谅自己，很容易无法改过自新，因此首先要为自己的行为承担全部的责任，诚实的面对自己的错误，然后在进行改变。

挫败的心里伤害治疗：获得支持，专注于你的影像圈，承担责任，、

失败感主要有以下几种伤害：

自尊受挫，当失败发生时，你会觉得目标变大，而自我变得渺小，失败会让很多人对自己的性格和能力得出破坏性的结论，甚至认为自己毫无优点。

失败让我们感到被动和无奈：如果我们认为失败的原因是自己不够聪明，没有足够的能力或者运气，那么我们就对生活投降，被打败了

失败引发更多的焦虑和恐惧，失败者会把原因归于认可能出现的障碍，这样就可以避免自我否定，会让我们变得更加容易找借口，但是也会引发焦虑感。

让把失败的过度反应投射在孩子身上。过度的反应会让孩子也陷入到对失败的过度敏感中。

所以当我们在痛苦失败后，除了获得情感支持，我们还要客观评估失败的经验教训。学习反思。许多消极的观念让我们觉得失败的原因是我们没有控制的能力，高效能人士的7个习惯一书中讲到，关注圈和影响圈，关注圈就是你知道的，看到的，对你有一定的影响，但是你无法控制的事情，就像冠状病毒的扩散，药物的研发，口罩的断货等等。但是如果我们把时间都放在关注圈，你发现你更焦虑和无助，解决不了问题，很有挫败感，关注于影响圈，就是你能控制的，你能够影响的，比如管好自己的行为习惯，管好家人，不出门，自我防御，

或者可以影响身边的朋友。我们想要实现目标，也要目标具体化，大目标分解为小目标，有时间，有挑战，有方案，并且在你的控制范围内。

你不可能同时会有以上所有的问题需要解决，但是最近的疫情危机，会让我们的负向情绪增多，如果我们情绪上出现孤独，拒绝，失去，呢就，或者挫败的这些问题，我们需要积极的找到方法去调整情绪，保护自己的心理不受伤害。你是自己心灵最好的治疗师，照顾好自己才能照顾好别人。

谢谢大家，祝福平安。

疫情当前，呢喃家陪您共度难关。

呢喃家开展针对疫情中的心理创伤和抑郁情绪提供免费专业心理干预，请扫描下方二维码进行预约。



疫情艰难 呢喃家陪你一起 共渡难关

免费公益咨询 已开启

针对此次疫情，
我们为以下症状人群提供免费
公益咨询：

1. 疫情中遭遇心理创伤
2. 抑郁情绪干预

每次25分钟免费咨询，
每日三个名额
一起加油



扫码预约咨询