

心累了，給一個擁抱吧！





在諮商室裡，我聽過好多人用不同的方式表達自己的疲憊和無力，但也有很多時候，已經累到不知道怎麼訴說了，只能反覆地說「我好累」，常常說著說著眼淚就流了下來。

在華人文化中，喊累、抱怨似乎是種罪，大家普遍都非常努力，甚至是過度努力了，因著社會和身邊的人對自己的期待，也因著自己心中的焦慮，不敢停下來喘氣，深怕一休息就會被迫趕過去了，好多的擔憂和恐懼縈繞心頭，導致我們每天汲汲營營燃燒自己，撐到極限，然而，疲憊感是會累積的，當我們感覺到撐不下去時，往往已經離崩潰很近了。





那麼～要如何關注自己的狀態，避免自己靠近崩潰邊緣而不自知呢？以及，我們可以怎麼關心身邊的親友，讓他們知道有需要時，我們能給予支持呢？無論是照顧好自己，或是關懷他人，都需要從觀察開始，鼓勵大家平時就多多留意以下這些面向：





1

睡眠

睡眠時間是否有明顯的增加或減少？
是否有失眠的情況（包括入睡困難、難以保持入睡、半夜醒來後無法再入睡等）？
是否感覺夢多且甚至是惡夢？

2

飲食

食慾是否有顯著增加或減少？甚至對於原本喜愛的食物不感興趣？

3

體重

體重是否在沒有刻意控制的情況下，有明顯提升或下降？

4

情緒

大多數時間的心情如何？
是否經常沒有明確原因的感覺到不耐煩、生氣、煩躁、無力等？

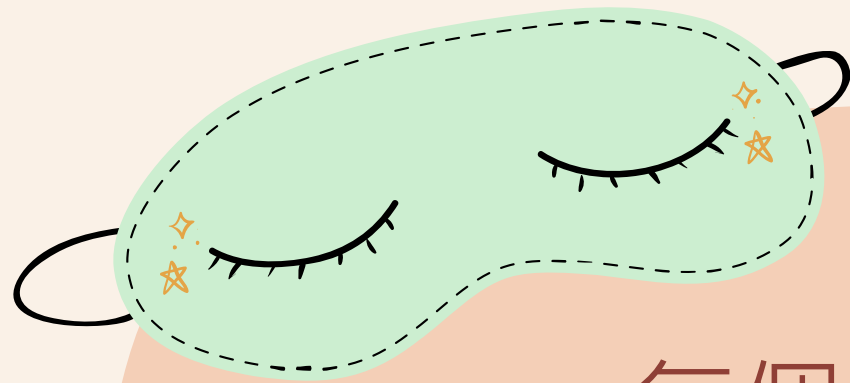
5

想法

腦中浮現的念頭大多偏悲觀，還是樂觀？
有沒有出現過因為怕講了別人會嚇到或擔心，而不太敢分享的想法？
有的話，多頻繁出現呢？

以上這些面向，是要跟自身的基準線相比，因此需要先了解自己平常的狀態，例如平常晚上上床後15分鐘內可入眠，通常可以睡到七個小時，但近兩週卻是翻來覆去超過半小時還睡不著，而且總睡眠時間也低於七個小時，這時候就可以好好了解一下近期有什麼樣的壓力源影響到自己了，或是試著放鬆自己，像是去按摩、到戶外走走、看本喜歡的書等，關鍵在於觀察到異樣後，要採取行動嘗試調整，避免累積壓力和疲憊，不知不覺硬撐到極限後崩潰。





每個面向環環相扣，當我們長期睡不好、吃不下，情緒自然也不會太好，在如此心累的狀態下，便可能出現一些很厭世的念頭，可能連我們自己都會被有那些想法嚇到。

這時候可以轉換一下思考角度，把這些厭世念頭理解成是我們的心給我們的即時提醒，是在跟我們說「嘿，你已經太累了，快要不行了，別再撐了～趕快休息吧！」





對很多人來說，這輩子都一直好努力的追求成就，無論是學生時代的成績，還是出社會後的薪水，所以要允許自己休息，是滿不容易的，多少會擔心「這樣真的可以嗎？」但試想「如果逼自己撐下去，不適當的休息，最後會變成怎樣呢？」可想而知的是緊繃的弦是會應聲斷裂的，如同颱風來襲時，連平常看似強壯的樹幹都會被吹倒。



在心累的時候，不需要責怪自己，也不用評價自己，只要好好的聽自己的心想說什麼，腦中有哪些想法，以及感受到哪些情緒，對他人也是如此，試著保有一些溫柔，感同身受對方撐了好久的心累，有餘力時借隻耳朵給他人，沒辦法時先把自己照顧好就好，如同飛機上的氧氣罩一樣，我們得先顧好自己，才能伸出手幫助他人。

很多時候我們只是需要好好地訴說，不被評價，也不被否定，而是穩穩地被接納著，無論何時開始都不嫌太遲，開始練習對自己有更多的包容吧！





具體來說，我們可以跟自己說「沒關係，我只是需要休息一下，我又不是機器人，何況連機器都要充電啊」，而別說「不要再抱怨了！趕快去做事！」更別說「哭什麼哭，你想太多了，沒那麼嚴重啦」如果他人跟你訴苦時，你不知道要回些什麼，那就在當下好好聽他說話就可以了，不用急著鼓舞對方，也不用給予建議，更別拿自己的經驗跟對方比較，因為這些都可能會造成更多壓力。

請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您，陪伴您一起面對！可直撥免付費專線或來信eapc@eapcenter.org，洽詢員工協助服務中心(EAPC)。

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立竹科實中教職員工
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務、管理或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢：
教師：每人每年3次
(另有教育部教支中心每人每年6次,服務諮詢專線:02-2321-1785)
職員工：每人每年5次
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org

EAPC官方Line@

