

被強烈情緒淹沒？五招拓展你的「身心容納之窗」

心理健康與諮商輔導組 顏嘉萱諮商心理師

開學了，面臨要適應新的課表，應付各種作業報告、考試、研究進度等，是否讓你覺得備感壓力呢？如果遇到複雜難解的人際關係，在溝通、合作或相處上，可能又增加了情緒上的負擔。

我們人生中可能都有過被強烈情緒淹沒的經驗，曾覺得超級焦慮到無法做事，陷入極度羞愧自責的狀態，有時生氣到想翻桌，害怕再度受傷害而好想逃避現實等。

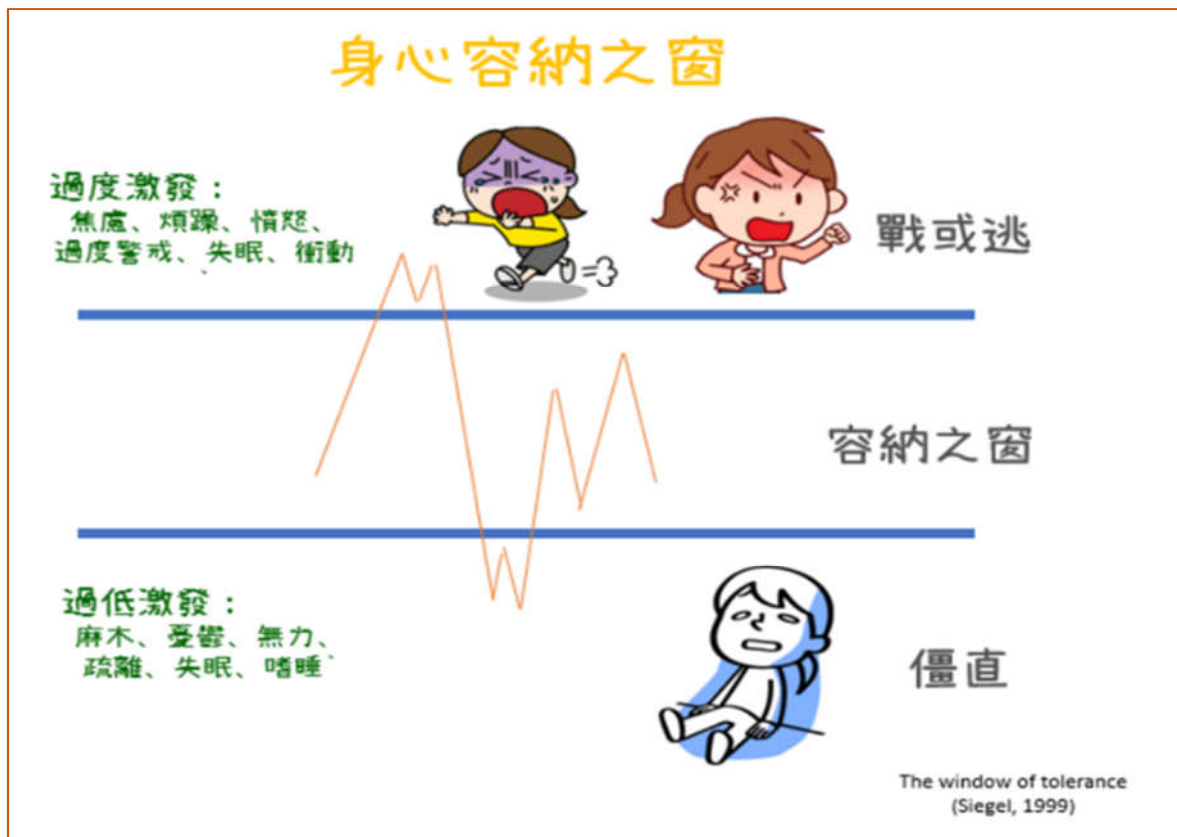
被情緒淹沒是相當痛苦的事情，其實增加情緒調適力是有解的，今天要來介紹一個「身心容納之窗 (Window of Tolerance)」的心理學理論，帮助大家了解我們的情緒運作機制，也提供增加情緒調適力的方法，緩解強烈情緒帶給你的影響喔！

身心容納之窗是由美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 醫學院的 Dr. Dan Siegel 所提出。想像你的情緒容納度像是一扇可以調整的窗戶，當情緒強度處於你能容納的範圍時，表示這個

情緒強度在你的身心容納之窗內，這時你的大腦認知系統還能運轉，幫助你有意的調節自身情緒，做出適合的判斷與反應。例如：有點緊張但還是能上台順利完成報告；面對某人感到焦慮但還有心力和對方溝通；生氣了但還能控制住脾氣，同時思考怎麼應對。

當情緒強烈到超出你的身心容納之窗時，就是理智線斷線了，可能會產生兩種反應：

1. 一種是過度激發 (hyper-arousal)，此時對於壓力源處於戰備姿勢、身體緊繃，對週遭事物過度警覺，煩躁焦慮，易怒，覺得隨時都可能暴走或逃跑，可能發脾氣而與人衝突，可能被焦慮恐懼淹沒而逃跑。
2. 另一種是凍結反應 (freeze; 或 hypo-arousal, shutdown)，此時大腦像是當機了，僵住而無法有效思考，面對壓力源無法回應，情緒麻木、憂鬱低落、難專注、感到很無助，什麼事都不想做，不想出門見人。



*圖片來源：林紋慧諮商心理師—學習自我照顧，讓你的身心不脫窗

<https://nhuwebfile.nhu.edu.tw/UploadedFiles/2022/4/9f8117f6-31ea-445e-9362-60ff0ebc94bc.pdf>

每個人的身心容納之窗都會有「脫窗」的時候，經歷過重大或長期的創傷經驗也可能影響身心容納之窗的範圍變窄。但別擔心，透過在生活中有意識的練習情緒調節，我們可以漸漸拓展自己的身心容納之窗。試試這五招情緒調節方式，練習擴大能承受的情緒範圍：

1. **觀察與理解自己的情緒想法**：情緒不穩時，問一下自己「我現在怎麼了？」，覺察自己此時此刻的情緒、想法與狀態，以及問問自己「是什麼事情讓我有這些情緒？發生什麼事讓我這樣想？」整理內心思緒可以幫助自己更清楚內在狀態，而感到安穩一些。
2. **做深呼吸，配合 54321 的技巧**：如果心裡亂到沒辦法覺察自身情緒，但知道到自己快要暴走或當機了，就先有意識地告訴自己「深呼吸」！做腹式呼吸的三要訣是「吸氣...」、「吐氣...」並「專注於自己的呼吸」。同時用這個「54321 技巧」幫助自己拉回此時此刻：數一數周遭有什麼顏色，對自己描述你當下看到的五項東西、能觸摸到的四項事物與觸感、聽到的三種聲音、能聞到的兩種味道、描述你能嘗到的東西，直至自己的情緒冷靜下來... 這個技巧能幫助你從混亂思緒中先拉回專注力，聚焦於此時此刻的現實。
3. **找親近信任的人說一說**：找一位可以聽你說話，能給你情緒支持、回饋或建議的家人、朋友、伴侶或師長，這個人是你相處起來覺得自在，能理解和回應你的人。透過把這些情緒說出口，並獲得對方的同理、理解與回應，可以幫助你梳理混亂思緒，情緒漸漸回到容納之窗的範圍內。
4. **做喜歡的紓壓活動**：想想自己平常喜歡做些什麼活動，是可以讓你在過程中是可以感到專注、放鬆的，然後去進行這項活動。例如可以去打球、健身、跑步、做手工藝、彈奏樂器、唱歌、吃美食、去外面散步走走，可以幫助你轉移注意力，聚焦於一件你能全然投入的事情，換個情境幫助散散心。
5. **自我安撫技巧**：這是較進階的技巧，但持續練習能有效提升你安撫自己的能力。想像內

心住著另一個你，可以稱之為你的「內在小孩」，感受一下他現在是什麼姿態？他在哪裡？然後你可以用外套或被子包裹住自己和「內在小孩」（如果身邊沒有外套或被子，也可以用雙手環抱自己），告訴他現在是安全的，並跟他說一些安慰的話。你可以練習同理內在小孩：「我知道發生了...（事件），讓你覺得很...（情緒）」，例如「我知道考試沒考好，讓你覺得很挫折、很難過」。

如果嘗試過以上這些方式後，還是覺得很困擾，鼓勵你尋求專業協助，由專業助人者陪伴你走過情緒的跌宕起伏，找到和情緒共處的方法喔！成大心輔組全年有提供心理諮商服務，歡迎同學有需求都可以申請諮商，也可以關注心輔組每學期舉辦各式心理健康活動喔！

願大家透過本文的分享，更認識身心容納之窗的理論，也嘗試看看適合自己的情緒調節方式，練習拓展身心容納之窗，相信愈來愈能調節自身情緒，和情緒共處。

*參考資料：

1. 青春失控危機！學姊救救我 - 「你脫窗了嗎？」認識大腦與身心
<https://www.youtube.com/watch?v=Yiku56jETdU&t=298s>
2. Building the Skills Adults Need For Life: A Guide for Practitioners
https://harvardcenter.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2017/08/HCDC_BuildingCoreLifeSkills.pdf
3. 好晴天身心診所：《心情專欄》擾動著窗內的心理創傷 — 身心容納之窗是什麼？
https://sogoodday.com.tw/medical_information/accommodate/
4. How to Help Your Clients Understand Their Window of Tolerance
<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>