

中銀綜合酒店員工出糧戶 獎賞 超值超過 3,000 尊享優惠

當前報紙日期： 2018年7月21日 星期六

← 上一篇 下一篇 →

放大 縮小 默认

學會照顧自己

澳門心理學會 德蘭



學會照顧自己

暑假過後，阿言就要去外地升讀大學，家人不斷提醒他要學習照顧自己；阿婷工作忙碌，常常要加班，三餐也不定時食，母親耳提面命她要照顧自己；張太是癌病康復者，常常以過來人的身分鼓勵病友照顧自己，注重健康飲食及運動；阿強的太太因病過世，親友鼓勵阿強要好好照顧自己。

從上面幾個情景來看，“照顧自己”似乎是一種生活技能、一份家人的關懷、一種養生方法，也是心靈安慰，但身心層面的照顧自己，又是怎樣的呢？

一般而言，生理層面的自我照顧，包括健康的飲食及適當的休息。儘管聽起來是老生常談，於忙碌的現代人而言卻非唾手可得。不少人因為工作的緣故要食外賣，三餐營養不均，進食的時間也不固定；良好品質的休息也是一大挑戰，儘管眾所周知夜睡是養生大忌，但能早睡及安睡的則不多。身體狀況不穩定也影響心理狀態，根據世界睡眠學會二〇一七年公佈的數據顯示，全球四成半的人口有睡眠問題，嚴重影響生活品質；飲食問題造成的肥胖問題也成為打擊自信的勁敵。除此之外，與壓力息息相關的腸胃及皮膚問題同樣困擾不少人。

如果你對上述情況有同感，或許你也同意“照顧自己”一點都不容易，不只是一個將離家求學的青年要學的生活技能，也是大部分人要學習的生命議題。

“照顧自己”還有另一個受人歡迎的解讀是“愛自己多一點”。筆者認為原始的概念應該提醒人們不要被工作細綁，生活不要只顧照顧家人，還要注意關顧自己的身心需要。聰明的商人巧妙地讓這個概念成為廣告標語，暗示消費者可以透過高價消費，無論是購物、大餐或旅行來犒賞自己，獲得快樂。

或許這個解讀廣受歡迎，但筆者卻更鍾情於“關顧自己”的概念。如果身心層面的自我照顧不容易做到，根本的原因在於一般人對自身狀況的認識及理解不足，缺乏自我覺察的練習，沒有意識情緒產生的原因，例如生氣背後的恐懼是甚麼？悲傷背後的擔心是甚麼？我有勇氣面對孤獨嗎？除了看醫生吃藥，我們也不熟悉怎麼跟身體對話，你可曾問問疼痛的肩膀是不是負擔太多責任？與長期絞痛的胃聊聊，是甚麼讓你這麼焦慮？自我照顧的困難是因為我們沒有認真關注自己的需要，但卻輕易地讓口腹或各式娛樂刺激佔據生活的時間。

各位讀者，你懂得照顧自己嗎？如果你不確定，不妨嘗試做以下的練習：幻想自己回到兒童時期，假設你就是自己的父母或師長，你會怎麼照顧這個兒童的生活，還有關顧他的情緒呢？

澳門心理學會 德蘭

← 上一篇 下一篇 →

生活 祝君健康 前庭系統復康法：以運動治療頭暈

第D05版：祝君健康 上一版 下一版

本版標題導航

前庭系統復康法：以運動治療頭暈

夏季如何護陽養心

膝蓋不能承受的痛

學會照顧自己

雷電雨後空氣質量更好

網頁連結：

http://www.macaodaily.com/html/2018-07/21/content_1281863.htm?fbclid=IwAR1BQ7Cbq8NrCksGpHo0hmU1x6aNH7pO11bkdUKNCdEVVND4_rNxp7H9g