

遠離憂鬱情緒 迎向燦爛陽光

每當季節交替時、工作低潮時、人際關係不佳時、或是覺得生命失去意義時，任何不如意的情形都可能使我們悶悶不樂、沮喪、憂愁、苦惱、悲傷、絕望，嚴重者甚至想要自殺或自傷，而這些都反映出個人的憂鬱情緒。這種憂鬱情緒往往使我們在面對別人或外界時，總是感到無力、退縮。慶幸的是，大部分的時候，我們都能慢慢調適、變好；但是，如果深陷其中無法自拔，可能就會在個人的思想、情緒、行為和身體上具有負面的影響，進而成為疾病，如憂鬱兩年以上即為輕鬱症。

碰到憂鬱這種令人不愉快的情緒時，有些人會以哭泣、自閉或是依賴他人的防衛機制來因應；然而，只要不過當使用，其實是可以使我們不因憂鬱情緒而受到傷害。如果某一些人在情緒的紓解之外，還能理性的分析自己為何有憂鬱情緒？要用什麼方法來克服憂鬱情緒？如此瞭解越多使我們憂鬱的訊息，將可以使我們得以覺察自己的情緒狀態，重新整合生活經驗，乃至於調整自己的步伐，或是積極地思考彌補的辦法。

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，如果只是暫時處在「憂鬱情緒」中，這並不是病態。由於不同的人對同一事件的不同知覺方式，所引發出來看似類似的負面情緒，其中卻隱含著不同的意義。是以，生活在現代複雜萬端的時代，如何進行理性情緒自我分析加以調適，以排除情緒化的反應，俾形成更為理性、堅強、積極的信念來適應環境，成為現代人不可或缺的基本能力。

軍隊本就是一个高壓力狀態的組織，生活在其中的任何人都難以免除壓力，因而引發憂鬱情緒的個案，就隨時都有可能出現在你我四周；是以，「情緒調整與運用能力」則是個人一項極為重要的情緒智商(EO)能力，如何能在情緒波動，甚而崩潰之前就能自我調整，來平穩自我的心情狀態，成為許多官兵必須修練的課題。

只有當我們重新找回自我在壓力情境下最原始感覺，覺察自我身體的鬆和緊，培養以正向的方式來思考生活中所有之人、事、物，如此才能訓練個人平復、調整自我的情緒，繼之將負向情緒轉換為正向的力量，助益個人的思考與行為表現。

如果發現周遭人也有類似的壓力，但相較之下，個人憂鬱的程度明顯的比較強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久（譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉），並已嚴重影響個人的日常生活機能，就需找專家診斷及治療，同時搭配心理治療來增加個人的壓力因應能力、增強自信心、改善負向思考、減低心理壓力以及紓解負面情緒，如發現有憂鬱情緒的個案，應主動與心輔人員取得聯繫，以獲得協助。此外，家庭及生活環境的改善與支持，與適時的休養，亦是改善憂鬱情緒之必要方式之一。

要成為自己存在的主宰，而不是被問題或事件折磨的無助奴隸，每個人都必須嘗試著去接納自我，肯定自我，相信我都能發現：痛苦會導向光明，並且使我們看見美麗。祝福每一個人都能夠遠離憂鬱，迎向陽光。

中華民國的空军 第八一五期

中華民國九十七年四月號

發行人：熊湘台

組長：趙坤池

本期主編：李惠雯

出版者：空軍司令部文宣心戰組

地址：臺北市仁愛路二段 空軍司令部

R. O. C. Air Force Magazine

HQ. C. A. F. Jen - Ai Road, 3rd

Section, Taipei, R. O. C.

電話：(02) 2752-4272

電子信箱：caf.m.chunyi@msa.hinet.net

印刷者：國防部軍備局第四〇一廠北部

印製所

本刊訂閱辦法

- 一、欲訂閱本刊者，請將款項以匯款方式匯至「中央銀行國庫局，帳號：三〇一三九，戶名：九〇二五一—二一〇一專戶」，完成匯款手續後，請將訂閱者姓名、詳細住址及訂閱本刊起迄期數、冊數，併同匯款收據傳真或郵寄至本社，傳真電話：(〇二)二七三一八七一七。本社當即遵照訂戶資料，迅速按期寄奉本刊。
- 二、學生及軍警訂戶，請在傳真資料上加蓋學校或服務機關部隊印章，即可享受八折優待。

新聞局出版事業登記局版北市誌字第一三二九號
中華郵政臺字第三九號執照登記認為第一類新聞紙
中華民國雜誌事業協會會員

國內 訂閱全年新臺幣壹佰伍拾元
零售定價新臺幣 壹拾伍元

學生 訂閱全年美金玖元
軍警 訂閱全年美金玖元

海外 訂閱全年美金玖元
零售定價美金捌角 港幣肆元伍角