

諮商心聞報

【第 525 期】

你好情緒，我想跟你當朋友—— 與憂鬱相處的心法之道

諮商輔導中心 徐士傑 兼任心理師 整理提供

「憂鬱症到底要什麼時候才會好...？」

「心理師，我要怎樣才能不會再感到憂鬱...？」

在諮商晤談的實務中，經常會聽到這樣的詢問，而這些詢問，背後都是對康復的渴望。

但遺憾的是，除非我們能變成機器人或木頭人，不然不管憂鬱症康復了沒，只要還是身為人類的一天，我們終究會不斷感到憂鬱與低落。因此治療的方向，從來都不會是以「讓我們不再感到憂鬱」，而是抱持著「即使憂鬱情緒再來找我一百萬次，我都能勉強渡過並與之相處」。這道理有點像是女性朋友們的生理期，雖然每次的經期時刻確實都痛苦難耐，但是在每月每月不斷的練習下，起碼我們能夠知道可以怎麼處理，起碼我們能夠勉強忍受，畢竟，我們知道最終會有消緩的時候，就跟情緒一樣。

因此，在對抗身心疾病的漫長旅程中，我們要先磨練自己鍛鍊超強大的「耐心」，面對一場長期抗戰，「要想讓身心疾病盡速好起來的不二法門，就是絕對不要急著讓它好起來」，這是一個看似弔詭的說法，但只要仔細想想就不難理解，既然是被稱為「疾病」，那勢必就是遠超我們個體所能自由控制的範圍，總不可能你今日得了流感，但因為明日有重要的考試，所以你「努力」讓自己要在隔天就康復痊癒吧！但身心疾病麻煩的地方是，如果我們一直急著想要讓它早點康復，但結果卻不如我們所預期的時候，伴隨而來的挫折、失望、自責、潰敗感受等等，都將有可能使病情更加嚴重。正因如此，在對抗病情的洪流中，與其耗竭心力的逆流而上，學習放鬆自己順勢而為，

諮商心聞報

才能在這場戰役中屹立不搖。

而心理師在此之中的角色，除了充分發揮傾聽陪伴的功用以外，如何從「覺察」、「辨識」、「接納」到「處理」的過程中，一步步客製化找出專屬個人的情緒相處之道，等到修練至足夠程度，我們就會成為自己的情緒專家，屆時「即使憂鬱情緒再來找我多少次，我都能夠化險為夷」這樣的境界也不再是天方夜譚了。

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	游慧光 (2200)
工程與科學學院 (機電系、織複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	宦宇宣心理師 (2285)
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師 (2285)
資訊電機學院、創能學院	張誠芳心理師 (2264)
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師 (2292)
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師 (2263)
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師 (2293)
國際科技與管理學院、經營管理學院、 通識中心全校國際生大一不分系學士班	余孟恩心理師 (2283)
人文社會學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
金融學院	賴佳樺心理師 (2290)