

輔導是一人給予另一人的協助，使其能明智地作抉擇和適應，並解決問題。

## 我為什麼總是提不起勁？

同學們，你們常感到悶嗎？其實，悶是一種負面的情緒狀態，令人對事情或別人失去興趣，無法在參與的過程中，繼續找到有意義和愉快的感覺。



你有以下類似的感受嗎？

「返學都唔知為咩？上堂悶死人呀！」

「我覺得同呢個人相處好悶，他從不給我驚喜！」

悶有分短暫性和長期性的。當人有長期性沉悶，他永遠也會歸究外在環境或其他人，引致悶的出現，同時他亦可能出現一些相關的徵狀：

- 經常打瞌睡，很易疲倦
- 欠缺動力和沒有心情工作
- 寧願選擇不停睡覺
- 失去對目標或計劃的追求
- 對現實不滿，但未必找到明確原因
- 嚮往浪漫，沈醉於不切實際的幻想之中
- 借助煙、酒和藥物減低失落情緒

若情況持續，有可能發展成抑鬱症。

當人常常說悶，便反映了他的心靈感到空虛，缺乏人生目標和動力。

青少年最怕悶，若他們找不到清晰的方向和挑戰，有可能驅使他們沉迷在自己喜愛的事情上，例如打機、追捧偶像等。

所以，你們要積極培養自己的興趣，有空時多看課外書或與朋友出外做運動等，別浪費自己的寶貴時間啊！！

正所謂：「光陰一去不復還」

「悶」和「擔心」都是人們常見的心理反應，是短暫性情緒起伏的現象，偶然有這些感受也是正常的。但是如果這種情緒狀態持續出現，就需要多加留意了。

## 甚麼是情緒病的特徵？

情緒其實是人類非常自然的反應，亦是人生不可分割的部份，讓我們知道要進行調適來疏導。但如果反過來被情緒籠罩，持續了四星期或以上及影響著心理和日常生活等，便可能患上情緒病了。常見的情緒病有以下六種：



**抑鬱症：**患者情緒很低落，無法疏導悲傷感，對大部份的事情失去興趣，可能出現失眠或嗜睡，甚至有自殘或自殺的念頭。

**經常焦慮症：**患者長期處於精神緊張狀態，無論事無大小都不受控地焦慮，其焦慮程度往往與事實不符。

**驚恐症：**病發徵象包括心跳、顫抖、害怕自己會失控等，患者因擔心驚恐復發及其所衍生的不良後果而終日誠惶誠恐。

**社交焦慮症：**患者對社交的看法負面，擔心會在別人面前出醜，尤其害怕被注視或批評。其恐懼可在事件前已出現，而因此逃避。

**強迫症：**患者受到強迫性思想或行為所折磨，例如擔憂自己會傷害／影響別人、要求自己完美完成每件事，令自己 and 家人的生活受影響。

**創傷後情緒病：**例如曾遇上交通意外，在過馬路時被車撞倒的血腥影像便會重複出現，感到困擾，於是做出強迫行為避免記起那份回憶和焦慮。



## 情緒病 = 「竊線」？

志明：考試快到了，我還沒有溫習好，而且近日的身體狀況異常地差，心好像跳得很快，不能集中精神，怎麼辦呀，快考試了！！

嘉榮：不用擔心，這只是一種自然反應，只要你懂得處理自己的情緒便能夠解決，但如果情況持續一段時期，便要尋找原因，有可能你已患上情緒病。

志明：這麼嚴重！那我是不是精神病人啊？

嘉榮：哈哈，那有這麼容易，你只是普通的情緒反應而已！

## 知多一點點

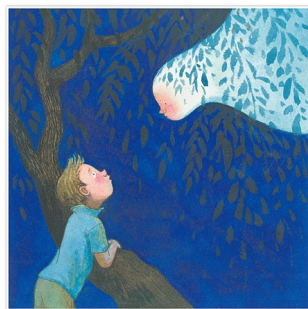
### 季節性情緒紊亂

不知道大家在不同的季節會不會有不同的情緒呢？在秋天的時候，會不會異常的傷感呢？見到大雨滂沱又會不會很抑鬱呢？

到了冬季，尤其是陰雨天氣，情緒變得低落都是一種正常現象，這並不能算得上是一種抑鬱症，而是一種“季節性情緒紊亂”。

#### 冬季抑鬱並非真正的抑鬱症

事實上，幾乎人人都可能發生“季節性情緒紊亂”，因此，特別提醒大家，一旦出現抑鬱症狀不要驚慌。這只是一種跟季節有關的情緒波動。對於絕大多數人群來說，這種短時間的情緒紊亂可以通過自身調節來緩解。可以通過適當的行為調整改善，不要輕易給自己貼上“抑鬱症”的標籤。



## 你的情緒健康嗎？

現今，很多人因情緒處理不當而患上情緒病，甚至自尋短見。成因是人們未能及早認清自己的情緒問題及尋找適當的解決方法。以下的測試旨在讓同學認識自己的情緒狀態。

1. 看到自己最近一次的照片，你有何想法？  
A. 覺得不稱心 B. 覺得很好 C. 覺得可以
2. 你是否經常因夢見什麼可怕的事而驚醒？  
A. 經常 B. 沒有 C. 極少
3. 除看見的世界外，你心裏有沒有另外的世界？  
A. 有 B. 沒有 C. 記不清
4. 你是否覺得沒人瞭解你？  
A. 是 B. 否 C. 不清楚
5. 你在早晨起來的時候最經常的感覺是什麼？  
A. 不快樂 B. 快樂 C. 不清楚
6. 當一件事需要你做決定時，你是否覺得很難？  
A. 是 B. 否 C. 偶爾是
7. 你是否需要一個多小時才能入睡，或醒得比你希望的早一個小時？  
A. 經常這樣 B. 從不這樣 C. 偶爾這樣
8. 你是否覺得有人在注意你的言行？  
A. 是 B. 否 C. 不清楚

計分方法：

A= 2分 B= 0分 C= 1分

分數為 0-5：

你情緒穩定，自信心強，有較強的美感、道德感和理智感。你有一定的社會活動能力，能理解周圍人們的心情，顧全大局。你一定是個性格開朗，受歡迎的人。

分數為 6-11：

你情緒基本穩定，但較為深沉，對事情的考慮過於冷靜，處事淡漠消極，不善表達自己。你的自信心受到壓抑，辦事熱情忽高忽低，易瞻前顧後，躊躇不前。

分數為 12-16：

你情緒極不穩定，日常煩惱太多，使自己的心情處於緊張和矛盾中。

### 鬆弛 Zone

實踐健康生活，學習鬆弛技巧  
採用合適的鬆弛方法有助舒緩緊張情緒

#### 呼吸鬆弛法

步驟：

1. 找一個寧靜舒適的地方坐下；
2. 合上雙眼，將專注集中於呼吸上；
3. 慢慢吸氣，停一停，再數一、二、三；
4. 慢慢呼氣，停一停，再數一、二、三；
5. 重複步驟（3）及（4）約5次

#### 肌肉鬆弛法

步驟：

1. 找一個寧靜舒適地方坐下；
2. 合上雙眼，將專注集中於身體上；
3. 緊握雙手拳頭，再數一、二、三；
4. 慢慢鬆開雙手拳頭，再數一、二、三；
5. 重複步驟（3）及（4）約5次



### 預防情緒病，應擁有積極態度及正面思想

多數患有情緒病的人沒有尋求正式的治療，原因是（1）許多人對情緒病的警覺性不足，以為只是「一時心情不好」，慢慢便會平伏過來；（2）人們對尋求精神科治療忌諱心理，許多時成了患者及時就醫的障礙。其實情緒病是很普遍，而且是能夠治癒的精神病。藥物治療配合是經科學驗證的最有效治療方法，約兩年便可如常人般生活。

我們應冷靜並客觀地分析現實情況，宜保持積極心態，肯定自我的能力和優點；接受人生本來並非完美，不要對己對人訂下過高和過多的要求；把握和珍惜目前所擁有的一切，而非一直懊惱已失去的和擔憂即將喪失的人和事；明白人人都有不同的價值觀，不要太在乎別人對自己的評價；儘量與人坦誠溝通，向他們表達內心的感受。

以上建議對舒緩焦慮情緒很有幫助。若焦慮情緒持續出現三個月或以上，便應考慮向專業人士求助。我們是一班有心的輔導老師和社工，若你察覺有需要，請主動的聯絡我們吧！

梁日安老師、張月卿老師、曾詠欣老師、黃慧雯老師、方詠怡老師、李玉燕老師、吳淑燕老師、社工麥雯希姑娘

總編輯：6S翁芷茵 6S陳樂文

校對：6S周沛城

宣傳：6A馬健恩 2E黃長歡

編輯：6S周沛城 6A徐永餘 6A馬健恩 6A陳志榮 4A余展暉 4D鄭仲謙 3E周愷儀 2E黃長歡