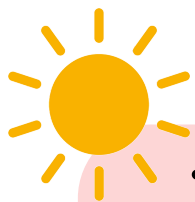


幾個小步驟， 打開心靈除濕機

 財團法人「張老師」基金會楊舒蓉個案管理師

我想這陣子北部的朋友一定對近日微涼的氣溫及連綿細雨很有感，您可能像我一樣已經將涼被收了起來，出門不忘套上外套、帶上雨傘，甚至每天打開除濕機。而天氣的影響力不只如此，如果您近期感到心情低落、提不起勁，整個人病懨懨的，可能跟濕冷的天氣很有關係喔！以下幾個「心理除濕小步驟」跟著做，在陰雨的天氣裡讓心情輕盈起來～



有陽光的日子，把握日照時光

- 把握偶爾陽光露臉的天氣，在不擦防曬品的情況下曬至少15分鐘的太陽吧！
- 如果您的房間有窗戶，入睡前請不要將窗簾全數拉上，讓早晨時光有微微的光線透進來
- 若您的房間採光不佳，也可以在睡醒後立刻打開日光燈！

沒有陽光，那就泡個澡讓自己暖起來

- 在陽光很稀有的時節裡，可以泡澡來提升體溫
- 也可以做足療泡腳、洗個熱水澡
- 甚至喝一杯熱熱的薑茶或可可，總之讓自己暖起來就對了！



日常裡多補充維生素D

- 在您的三餐裡多增加含維生素D的食物，並搭配一點油脂食物攝取
- 您可以多吃鮭魚、鯖魚、鮪魚、牛肉、牡蠣、豬肝、秋刀魚等
- 吃素的朋友，可以多攝取菇類(特別是曬過太陽的乾香菇)、黑木耳、豆類、燕麥、五穀類、雞蛋及乳製品。

開始嘗試小小的活動甚至運動



- 這樣的天氣會讓人什麼事都不想做，不過一整天過去又會檢討自己怎麼這麼「廢」，給自己更多的心理壓力。
- 不如微微動起來吧，整理房間裡的一小角，或是簡單掃個地、洗個衣服，讓自己今天有個小小的行動，而不是整天都癱著。
- 如果可以做一些只需微微出汗的程度的運動更好(如散步、瑜珈、伸展)，不需要大汗淋漓
- 在陽光下運動的話那就更完美了！



睡得多不一定好，重點是規律

- 隨著日照縮短，尤其是假日我們可能越來越晚起、躺在床上的時候越來越久。
- 在這樣的天氣，睡得多未必是好事，更重要的是讓自己的睡眠作息維持規律喔！

每天寫下一件值得感恩的小事

- 您可以寫日記、紀錄在手機備忘錄
- 或是在社群PO一個僅有自己可見的貼文也可以
- 試試看每天只要寫下一小件值得感恩的事情，也許會有所不同！



勇敢求助或是向醫生討論調整藥量

- 勇敢並不容易，我們知道。
- 不過如果您情緒低落的情況已經持續兩週以上，甚至有出現自傷的念頭，不妨求助身心科，適時讓醫師及調整身體內分泌的藥物成為穩定情緒的好幫手。
- 在服務經驗中，很多朋友會擔心藥物依賴及副作用而卻步，不妨帶著這些擔心跟醫師討論。
- 如果是已經有固定用藥的朋友，您的情緒因陰雨天氣變得更加低落、很久都提振不起來，也可以跟醫師討論調整藥量。
- 求助或調整藥量並不代表無能或是意志力薄弱，而是適時運用資源來減輕我們的情緒困擾、讓情緒平復的時間能縮短一些。

最後分享日劇《四重奏》的一句台詞：「曾經一面哭著一面吃飯的人，一定能活下去的。」我們不一定要當100分的人，而是當個邊哭還可以邊吃飯的人。

