

選舉的激情過後，雙和醫院李婕寧臨床心理師教您如何面對失落

依稀記得，前兩年心理治療室裡走進了一位年約20歲的年輕女孩，背包上掛著彩虹旗、反核等，與民主訴求相關的周邊小物，本該是活力四射、生氣勃勃的年紀，但女孩卻是淚眼盈眶的，好像輕輕一擰，淚水就會忍不住地落下。



當她娓娓傾吐「選舉後的糾結情緒」，那些美好幻想被粉碎的驚嚇，那些自身幸福被社會否定的痛苦，那些體悟到同溫層外存在著巨大差異的失落，以及家族成員間溝通失敗的憤怒等，女孩的心受傷了，但又必須學習尊重投票結果，她難以嚥下心中的苦。

民主實踐其實相當地考驗人性，我們既要忠於自我，又要接納周遭不同的聲音，我們何嘗不是在歷經內在掙扎呢？陪伴女孩的過程中，一起見證了我們有多在乎個人情感與立場是否能夠被他人聽見與尊重，當無法滿足而出現失落感受時，我們該如何接住自己？【左圖：民主實踐其實相當地考驗人性】

在此提供3個應急妙計，幫助您在選後失落中，快速地擺脫身心負能量：

第1招：減少刺激壓力，還給自己舒適的生活空間。若您發現自己對選舉結果報導、社群輿論批評的身心反應越來越大，建議避免主動搜尋報導及評論，或是讓自己工作忙碌一點用以轉移注意力，阻絕壓力來源。



第2招：尋求支持「同溫趴」，適當地宣洩自己的不舒服情緒、一起深呼吸。可以嘗試找尋與自己意見相同的社群或相同理念的夥伴，一同討論這些感受，或是一起好好玩耍、放鬆呼吸，享受彼此照顧彼此的溫度。【左圖：找尋與自己意見相同的

社群或相同理念的夥伴一同討論】【右圖：泡個熱水澡、找尋自己的療癒精油或紓壓小物都是撫慰自己的方法】

第3招：自我照顧練習，好好撫慰受傷的自己。基本的方向，可以先從好好吃頓飯、睡個覺開始，接下來學習感官撫慰技巧，例如：泡個熱水澡、找尋自己的療癒精油或紓壓小物，努力嘗試回歸原有生活，適度的運動也很重要。也可以嘗試進階版，給自己一個安全的環境、充裕的時間，好好傾聽受傷的情緒並嘗試疼惜自己。

最後，當選後出現心情低落、提不起勁、焦慮或失眠等壓力失落的情緒症狀，且難以維持過往生活兩週以上；或是看到身邊朋友在社群上發表低落、憤怒，甚至有輕生念頭的想法，都不應輕忽嚴重性，建議尋求心理專業人員協助，也不失為一個好方法。（文/李婕寧，雙和醫院精神科李婕寧臨床心理師）【下圖：當選後出現心情低落且難以維持過往生活兩週以上，建議尋求心理專業人員協助】

