

失戀療傷之旅 重回自我的懷抱

輔導老師，您好：

我是大三的萱萱，原本準備跟男友慶祝戀愛四週年，卻在上個月被分手了，男友只是簡短的說了一句「性格不合」就離開了，當下我相當錯愕也很難過，曾哭過、生氣過、挽留過，最後也只能接受這個結果，但過去習慣有人陪伴，總是感覺內心似乎缺了什麼，朋友都跟我說可以透過交友APP認識新的男朋友，我也嘗試跟其他男生約會過，但總是提不起勁，可是我又不知道我到底是怎麼了……

by 內心空空的萱萱

親愛的萱萱，妳好：

謝謝妳的來信！我相信這段戀情的結束對妳造成了不少的打擊，尤其是那個陪伴妳四年、朝夕相對的人用了一句就推翻了妳倆這些年的感情，心裡難免會感到難過與不甘，甚至是委屈。然而很欣賞萱萱在情緒宣洩過後，能努力平復下來，儘管內心的傷痕仍然存在，但至少可以避免傷痕繼續擴大。

失戀症後群

要跟曾經最親密的人分開無疑是一件讓人感到心痛、難受的事情，很多人都會說「時間會沖淡一切」，的確我們需要時間消化因失戀帶來的悲傷情緒，從最初不願意承認失戀的事實，到後來遷怒自己或前任發洩心裡的痛苦，再演變成為了挽回戀情而跟對方討價還價，但當一切努力都無法改變結果時開始陷入哀傷沮喪的情緒當中，最後在情緒冷靜下來後慢慢接受已發生的事實，生活貌似重回正軌，可是在習慣把注意力都放在他人身上的我們，從兩個人的日子回到一個人的生活，那種心酸、寂寞、失落，就像妳所說的「好像內心缺了什麼」，總想找些東西來填補那個位置，所以有人會不斷的找朋友來陪伴自己、有人會瘋狂投入到某些事情，如工作、食物、運動來分散自己的注意力，或者像妳一樣再入新的一段關係中，可是會發現無論怎麼做似乎都無法把這個部分填滿，最後只剩下無力感，所以讓我們一起來看看如何療癒失戀的自己。

重回自我懷抱的方法

方法一：允許自己感受悲傷情緒

關係結束後所帶來的悲傷情緒是正常反應，妳不用刻意壓抑，反而可以在每天抽出一些時間，允許自己在一個安全與安心的環境下感受那份情緒，讓自己去哀傷、消化、釋放，但也要注意不要讓它消耗自己太多的心力與生活。

方法二：不需責怪自己或他人

因關係突然結束，負面情緒無法宣洩而責怪自己或他人只會讓自己陷入失戀的悲痛當中，每段經歷都是成長的過程，所以無需責怪自己或他人，反而可以利用這次機會學習將注意力慢慢從他人回到自己身上。

方法三：對自己好一點，讓自己吃好、睡飽

失戀不僅影響情緒外，也會影響生理狀況，自我照顧對於恢復身心健康是很重要的，包括保持規律的飲食、充足的睡眠，適度的運動，不但有助維持心身健康，也能幫助妳更好處理情緒。也許一開始並無法好好的進行調整，妳不需要責怪自己，只要溫柔的提醒自己專注於當下，鼓勵自己正在努力復原中，改變就會自然出現。

方法四：需要朋友的陪伴，也培養自己獨處的能力

與朋友保持聯繫分享妳的感受，讓他們成為妳的支持系統，減輕自己的孤獨感，但同時，學會享受獨處的時光，這有助妳更深入了解自己，重新建立對自己的連結。

方法五：重建自我，提升內外

妳可以學習新的技能、發掘新的興趣，甚至透過做自己喜歡的事情，從而帶來成就感，獲得一個重新定義自己、找回自信的機會。

失戀確實讓人感到痛苦，但同時也是一個自我成長的機會，當我們從這過程走出來後，終會重新找到屬於自己的幸福。如果妳需要進一步的支持，歡迎妳到學生諮商中心預約晤談，我們會陪妳共渡孤立的時刻。