



從狂風暴雨，到陽光普照 學會擁抱情緒的每一刻

輔導老師，您好：

我是今年的新生，第一個學期就遇到好多颱風，我覺得我整個入狀況都變很不好。平常山上風雨也總是很大，如果遇到下雨就更煩了！冬天我都不想離開棉被，因為走在校園裡就感覺孤單寂寞冷，被風吹得心裡也很空洞孤單。還有一到黃昏，我也會心情很差。這些是我自己觀察到的狀況，但心情真的會受到天氣狀況的影響嗎？還是我怎麼了呢？

— from 被嚇到的歪歪



歪歪你好：

在艱困的天氣條件下挑戰適應新環境，一定很辛苦吧！你說得沒錯，天氣會影響人類情緒與身心狀況，每天的**溫度、濕度、日照長度**的變化，以及整體的舒適度，對情緒都有影響喔！尤其新生入學是在秋季，天氣變化最大，可能前一天還陽光普照，隔天卻又陰雨綿綿，這樣的不穩定會影響我們的生理跟心理狀態；而冬天的晝短夜長、寒冷的程度更會凍結我們的感受。

如果連續二年出現季節性的情緒疾患，這些情緒起伏也很有可能與「**季節性情感障礙**」（Seasonal Affective Disorder）有關，很恰巧的簡稱為「**SAD**」，指秋冬季節引起情緒低落等憂鬱的情形。SAD是因為秋冬時節的日照減少，人體內的血清素和褪黑激素水平會失衡，導致我們變得疲倦、焦慮和憂鬱。可能會有的症狀包含：(1) 憂鬱：持續感到情緒低落、絕望；(2) 嗜睡：早晨難以起床，起床後也仍昏昏欲睡；(3) 失意：過去帶來快樂的嗜好不再有吸引力；(4) 注意力渙散：很難專注或做出決定；(5) 煩躁：小小的挫折就會讓人感到難以承受、情緒波動；(6) 暴飲暴食：渴望與嗜食碳水化合物、體重上升；(7) 社交退縮：避免社交互動，期待「冬眠」。不過不用擔心，這些症狀可以透過心理治療中認知行為治療、精神科的抗憂鬱藥物以及光照治療等方式協助改善。

而季節改變、天氣變化不定都是我們無法干預的，那麼我們該如何**好好照顧自己**？以下幾個簡單但重要的小事，可以幫助你降低天氣對心情的影響。

好好吃飯



天冷就吃些熱食，別吃太多甜食或油炸物，腸胃健康可以穩定情緒。

好好睡覺



試著固定每天的睡眠時間，早點睡、早點起，以利腦內神經內分泌的運作。

好好曬太陽



每天到戶外走走，或把窗簾打開，哪怕只有幾分鐘也能讓身體分泌更多血清素。

好好對話



維持人際之間的互動，增加交流及分享情緒，可以調節心情。

好好體驗



拓增五感，無論是聞、聽、嚐、觸。例如將喜歡的精油混合，放進小布袋，放在書包或枕頭邊，或煮一道暖胃菜餚，閉上眼睛細細感受。

好好記錄



以觀察的角度撰寫「心情日記」，不用太責怪自己的情緒起伏，歸納外界壓力事件和情緒的連結，進而思考如何運用身邊的資源穩定情緒。

好好計畫



建立冬日「儀式感」。例如每天泡杯熱可可、每週看一部溫暖的電影，或把房間換上暖和的佈置，和冬天建立正向的連結。

最重要的是，**正視自己的情緒**。憂鬱不是「不努力」或「矯情」，而是一種很真實的感受。試著接納這些情緒，不必過度壓抑或否定自己。我們無法改變天氣，但可以學習如何善待自己；你並不孤單，我們可以一起探索不同季節的風景！

參考資料：

陳維均（2024年10月22日）。秋天與情緒的微妙關係：如何應對季節性情緒變化。陳維均諮商心理師的沙龍。<https://vocus.cc/article/67160160fd897800012f2906>
楊健良（2022）。季節性情緒疾患—症狀、原因、治療與改善方式。國家衛生研究院電子報，912。