

紓壓桃花源在我家

文／游乾桂（作家）

——早上頂樓花園，一個彎身，便在葉叢中不小心發現熟成的南瓜，採摘下來，中午煮一餐南瓜米粉或麵，加點肉片提味，應該是很美好的事。

關於花園，我也可以一直埋怨：有清不盡的蝸牛，掃不完的灰塵落葉，還有咬人的小黑蚊……，但我永遠只看見事情美好的一面，惱人的事就變成舒心。

當人陷入不可預知又不知未來如何的困境時，更需要回想生命中快樂和幸福的時刻，也許可以因而生出勇氣走出迷宮。

家是最好的世外桃源

東京多次封城後，出現一種叫「心理痛」的心理疾病；美國舊金山的心理學家Susanne Babbal發現，心理上的壓力和焦慮的確會導致生理上的痛苦，不同的壓力，影響的疼痛部位也有所不同，最後又折射回來成為暴躁、煩悶、責怪他人等情緒反應。

我們每一個人都有可能失控，只要焦慮累積到我們難以克服的程度，內心的壓力便會如江河一般奔騰出來，一洩千里，所以平時就需要打造一座心中可以休憩安頓的世外桃源，用來抗壓、紓壓與解壓。

例如，找一個讓自己心理可以稍稍隱匿舒活的地方，理論上愈近愈好。比如說，居家附近的無人小山，或者乏人問津的田間小徑或荒涼古道。



圖／游藝如Yumi

我算幸運，住家離山近，早就打聽出來哪些地方很少有「人與人的連結」，可以在悶得發慌的時候，登臨上去，吮吸一下醉甜的芬多精，上山下山一、二小時就可以充電滿滿，消弭心理痛。

或者，醉在收藏。平時的收藏此時便可以派上用場，清洗撫拭之外，還可回想一些迷人回憶，或者學學魯迅，把它們當成一種歷史人文考據，讀上一堆有意思的書。

家就是最好的世外桃源。「家不在大有仙則靈」，疫情前，有藉口說自己好忙停不下來，疫情下，何妨停一停，好好想想，如何把家打點出自己喜歡的樣貌。

好多人喜歡我的居家設計，有人甚至問我家是否很大？沒的，我是用心把它做大了，布置一座仙境的家不是用錢，基本上用的是心。

給心靈安置紓壓出口

「親人」二字表面的解釋叫做「親」近的人，但生活上往往也是界線最易被「侵」犯的人，成為情緒的出口。

我們宜超前部署，設下有如攔截點的「心靈驛站」。

如果自覺情緒已經起了波動變化，「毛」起來了，第一攔截點可以設在屋外。我建議坐公車或者捷運的上班族，可提早一、二站下車，慢步走回，一路調節情緒。比如我有一處無人的秘密基地，習慣開車到此便停了下來，看看夕陽或深呼吸一下再回家。即使沒有疫情，這種情緒轉換也很必要，至少可先解壓三五成。

回家後要設第二攔截點，可以是：頂樓，但不要跳舞、唱歌、抽菸、烤肉等等，擾人清夢。搬把椅子，看看星空，很不錯喲；或是陽台，推開紗窗便是另外一番天地；或者浴室，放好水，關上燈，點上燭，加精油，躺下來，快試試，不賴的。

它們像哆啦A夢的任意門，有情緒時走進去，緩下來後再出來，你可以想像它們是情緒的降溫風雪樓，能使烈焰怒火降溫一下。

緊縮防堵的防疫措施，可能慢慢帶來經濟壓力、生活壓力，煩惱不斷交纏，很容易誘發有心理問題潛質的人，浮出水面，釋放情緒炸彈！如是自己，宜記得時時釋壓，別壓抑。如是他人，謹記「讓不爭，退一步海闊天空」。我建議無傷大雅就「聽」唄，如若想「說」，也請帶著笑，精準一句就行了。那不僅代表你做人處事的修養與雅量，

同時也可避開不必要「爭贏不會更好，反讓自己煩心」的無聊事。不是嗎？

以美好往事正向思考

事實上，情緒人人皆有，不要壓抑圍堵，應該用疏通方式，減去幾分壓力，便可能少了幾成出現家庭風暴的風險。

更好的處方則是學會彼此包容理解，用優點的角度，看見眼前這些用百年千年修來的家人的好，創造好因緣。

這段日子大家都很辛苦，一起想想美好往事吧，壓力愈大愈需要正向的生命銘記。在三級警戒一個月略感精疲力竭的此時此刻，它們也許不是充電器，但應是很好的做夢題材，即使是南柯一夢，醒來後，緊張壓力也許便消散了不少。

不管疫情如何叨擾，快把熱情的心找回來，設計一套內外交攻的自救之術，別讓煩愁打敗了我們。 ❀

北區 品德與教養 講座

時間：110年9月30日(四)晚上7:00-9:00

講題：**聊出青少年的閱讀素養與生活力**

講師：番紅花 親職教養作家

地點：新板橋國中 板橋區中正路437號

中區 真愛家庭 講座

時間：110年9月24日(五)晚上7:00-9:00

講題：**輕鬆管教：**

幫助孩子改變的談話技巧

講師：馬大元 身心科醫師、作家

地點：台中市宜欣國小 太平區新平路二段100號

若有變動將於官網公告或請來電02-25017722確認。