覺知身心連結

情緒與生理反應息息相關，當情緒受到壓抑而未能處理，感覺會滯留體內，形成不適與病痛。請多關注身體的感覺，從中感受情緒的流動。

他每次考試前幾天都會失眠和肚痛，頻上廁所，考試結束後便不藥而癒。她長期感到胸悶、窒息、心跳節奏紊亂，擔心自己心臟有毛病，做了各種身體檢查後獲告知一切正常。

我們身體的毛病，有時是「身病」，有時是「心病」。當身體出現患病徵兆，求診服藥都無法改善問題，有機會是受「身心症」——一種生理與心理相互交錯影響的病症所影響。有些朋友原本有生理疾病，如慢性頭痛、胃痛問題，影響日常生活，心情持續低迷，間接令病情惡化，然後進一步滋長壓力與不愉快情緒。另一些朋友本身並無生理上的病變，但常常感到心悸、胸悶、腸胃不適，出入診所仍找不到確切原因。

身體是心靈的一面鏡子，情緒看不見摸不著，卻會透過身體如實反映出來。例如怒意會引起身體發熱、肌肉繃緊、顫抖等反應；緊張不安也會令人心跳加速、手腳冰冷、冒冷汗等，皆屬自然現象，而且通常是短暫的，待引發情緒的事件過去，生理反應自然消失。然而，長期忽略和壓抑情緒訊號，沒有好好調節，苦無出口的感受會一直累積，長留體內，形成不適與病痛。可惜許多人沒有足夠的覺察力將身體毛病聯繫到情緒方面的問題，未能對症下藥而拖慢療癒進度。

我們需要靜下心來，留意身體變化，覺察情緒的流動。例如觀察自己的胃痛何時出現，是進食某些食物或與人起衝突後感到不適？手臂疼痛時，留意是常用手機過度操勞、舉重物姿勢不正確，還是在壓力之下習慣緊握拳頭而引起的？假如意識到身體不適與壓力有關，請誠實面對源頭，學習調適方法，讓身心回復健康平衡。

© 2021 香港青年協會版權所有

情緒與身體反應

情緒與身體反應息息相關，例如一個人憤怒時會感覺身體發熱、肌肉繃緊。以下是部分情緒引發的常見生理反應。這些反應一般是短暫的，若沒有好好處理情緒壓力，才會形成不適與病痛。

情緒	常見身體反應
興奮	心跳加速、呼吸加快、發熱流汗、充滿活力
悲傷	流淚、眼鼻酸澀、頭痛、心痛、沒有胃口
憤怒	心跳加速、身體發熱、臉紅耳赤、肌肉繃緊、顫抖、血壓升高
害怕	心跳加速、身體發冷、臉色發白、顫抖、汗毛豎起
緊張	心跳加速、身體發冷、顫抖、胃部收縮、冒冷汗、肌肉僵硬痲痺、血壓升高、失眠
激動	心跳加速、呼吸加快、呼吸困難、喘氣、血壓升高、暈厥
抑鬱	疲倦、胃口改變、失眠或嗜睡、四肢乏力

資料來源：《情緒字典》及《解憂手冊》，香港青年協會出版