



養和

健・康・NOTEBOOK

每逢佳節，到處洋溢歡樂氣氛，人人笑意盈盈。但有些人在此歡愉氣氛下並不快樂，而且倍覺難受，心中鬱結愈纏愈緊，更有些人情緒墮進幽谷。佳節，對於他們來說只有痛苦，沒有快樂。

這種與節日掛鉤的情緒病，每逢佳節便湧出來，對當事人造成極大困擾。為何會有這種情況？如何面對節日情緒病？臨牀心理學家李永浩博士今期為我們解構。

撰文：陳旭英 設計：林彥博

在英國下雪的寒冬，特別容易誘發情緒問題。



季節性情緒失調

節日氣氛明明是歡愉，但我們不難發現有些人在佳節前並不快樂。這些人是因為個人的情緒問題而不快樂？還是因為佳節當前令他們不快樂？

養和醫院臨牀醫療心理學中心主任李永浩博士說，佳節前的確會有較大機會掀動情緒，以致有些人出現焦慮、抑鬱等。他舉出外國節慶中的感恩節、聖誕節及新年等都在寒冷的冬天，冬天特別容易觸發情緒問題。

「在外國心理研究中有一種稱為『季節性情緒失調』（Seasonal Affective Disorder），在歐洲、美洲等冬天特別寒冷的國家很常見，患者因為季節中的天氣變化而引發情緒問題。這類季節性情緒失調又分為兩類，一是患者首次被激發起情緒病，一是患者本身已有情緒病，但一進入某季節時特別容易加劇。究其原因是否與溫度有關，需要進一步研究。

香港位處亞熱帶，冬天都不算冷、溫差亦不大，故上述季節性情緒失調情況較不明顯。但和其他地區一樣，都會有由節日引發的情緒病。」



情緒記憶被節日激發

為何佳節時會較容易引發情緒問題？

李永浩博士解釋，先要了解每個人都有「情緒記憶」。他舉出一個實驗例子，要一班人背着氧氣筒潛到海底學習十個生字，當所有參加者回到陸上時接受測試，結果顯示他們都無法記得清楚學過甚麼字。但之後再請他們潛回海底重新進行測試，這一次記得的就比之前好很多。這情況說明人在陌生的環境中無法記住經歷，但當第二次到海底時就是熟悉的環境，在此環境中自然容易記住所學過的，及經歷了甚麼。這解釋了人的情緒記憶。

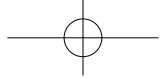
「由於人有情緒記憶，如果在某年佳節時或佳節前後，遇過一些刻骨銘心的不快經歷，這些經歷就和佳節掛鉤，例如在佳節失戀或有親人離世，當每年到了這時候，任何與這節日經歷有關的東西例如街上的人群、聖誕歌曲或歡聚時光等，都能令不快回憶再次在腦海中湧現。」

另一原因是佳節時人人都興高采烈，很容易激發起個人情緒困擾，這些情緒困擾可以是過去一年積累下來又未解決的問題，因為一直未處理，故到了佳節被歡樂的環境氣氛刺激，因而成為一個人的情緒困擾。」

當人人興高采烈時，自己卻有問題未解決，這情況下就特別容易觸動情緒。

節日情緒病





· MEDICAL & HEALTH ·

不要被負面情緒佔據

當一個人的情緒困擾已達相當程度，再加上被節日氣氛或情景激發時，別人開心愉快的樣子，就更令他感到形單影隻，困擾便愈纏愈緊。

李博士解釋，當一個人不開心時，所有思想都是負面的，包括只想到自己如何不濟、別人對自己有幾差、自己永沒有出頭的一天、永不超生……等等。

「情緒主導我們如何看世界，當一個人緊張時自然會覺得四周環境危機四伏，見到路上的垃圾會誤以為有炸彈，見到陌生人會擔心是否恐怖分子。情緒亦主宰我們從腦海中釣出甚麼記憶，如果有抑鬱情緒，自然無法釣出快樂記憶！」李博士說。

當出現上述情緒，李博士提醒當事人不要太相信自己所想的，應嘗試讓自己靜下來，進行冥想、過濾、及整理自己的思緒，盡量採取客觀的角度，不要讓自己的腦袋被負面情緒佔據。

當一個人被不快情緒佔據，又如何能釣出歡樂呢？



不要比較 放自己一馬

▼ 感到困擾時不妨到一個寧靜的地方進行冥想，整理思緒。

如何擺脫負面情緒？李永浩說，人比人容易比死人，所以首要是減少與別人比較，避免自己老是找出比別人差的地方；亦不要不斷想是否自己有問題，因為愈想愈是泥足深陷，愈思考愈難抽身而出。

「亦不要沉溺於想自己有哪些事情要做卻未完成，也不須太過壓逼自己，老是想著是做這做哪去滿足別人或令別人開心，嘗試放自己一馬，給自己一個休息的空間。趁這時間檢視一下自己的價值觀是甚麼，對自己有何期望？有沒有事情需要處理但未處理？面前有甚麼實際的問題？對放假有何期望？」李永浩說。



康和醫院臨床醫療心理學中心主任李永浩博士



常懷感恩的心

至於如何走出節日情緒困擾？李永浩博士教大家以下妙法：

1 當不开心時，不要老是想自己是受害人，應嘗試處理令自己不快的事情而非不快的情緒，情緒只是事情未獲解決的後果，事情解決了情緒自然便會消失。所以無須自視為受害者，因持這觀點與角度的話更無法走出困局。

2 尋找可以令自己快樂的事情，例如買一件小禮品送給自己、去郊外遠足、做運動等。不必跟隨別人的做法，做自己認為適合自己的事就可以了。

3 常懷感恩的人，審視眼前自己所擁有的，試想像拿出這些珍寶與別人交換，你是否願意呢？如果不願意，代表這些正是你的珍寶。

4 不要只關心自己，應多關顧身邊的人，因你的關顧而令別人快樂，你自然也快樂。

快樂，關顧身邊的人，令自己也快樂。



如何面對