

解決易鬧情緒的問題

防止自己鬧情緒的方法

- 祈禱, 默想練習, 參加瑜珈班都可減輕壓力。
- 在日記寫出自己每日的想法, 並且跟朋友或輔導員分享(不要只把它們收藏在心裡)。
- 設立一天的流程, 包括日常的作息時間, 進食, 和其他特別的事項(特別是疲勞會使你有更大發作的風險)。
- 參加一些課程或支援小姐和同路人一起努力改善情緒問題。
- 了解自己怎樣引發鬧情緒的問題, 並開始學習如何避免問題的出現。
- 避免接觸常帶負面情緒的人, 多接近一些你希望成為的人。

停止壞情緒爆發的方法

- 當你發覺正開始處於負面情況或對自己有內疚感的時候, 練習提醒自己。
- 當你正自我警覺的時候, 擺脫負面的想法並取笑自己把自己變得“特殊”。
- 以警醒的口吻提醒自己正鬧情緒, 例如“你才是那位有問題的人”, 或: “硬漢今次感情又要受“傷害”麻!”。
- 放低自己的聲量, 提醒自己正放低聲量, 並試再放低一點。
- 即時為自己的語氣, 沉默, 或批評性的言語道歉, 之後冷靜一下自己直至回復正常的自己。
- 做一些會令自己舒服一點的事, 例如洗澡, 散步, 或打電話給朋友。

當怒氣漸控制自己時應做的事

- 離開現場, 不要多想, 先離開。防止情緒進一步惡化。
- 確保自己的子女安全直至自己可以冷靜下來。
- 打給輔導員, 跟他們說事情是怎樣發生, 讓他們幫你找出更好的方法控制怒氣。
- 花時間思考遇到的挫折。細想剛發生事情的細節可令你有更好的方法計劃自己。
- 運用其中一項策略幫自己集中在正面而非負面的事情上。
- 當怒氣過去後, 思考有什麼幫助了自己控制情緒, 並在那方法上繼續努力。