

# 請用正念疼惜自己：四個步驟，五種能力，為自己緩解人生遭遇的苦，修復情緒受過的傷

波諦帕卡撒/開朗文化/2022

撰寫人：849D0 鄭軒宇 護理師

## 本書重點敘述：

主要敘述怎麼利用以正念的思維加上四種簡易步驟，而培養五種技巧包含自我覺察、自我同理、安然面對和明智的自我關懷，並利用這五種技巧進而達到有效處理痛苦、原諒自我、觀點改變離苦得樂，讓情緒恢復的教學指南。

## 個人看法與心得：

人碰到痛苦的狀態，就想要除之而後快，我想應該沒有人不希望如此，吊詭的是，正是這些我們想要擺脫痛苦的感覺的努力，讓我們陷入更深的痛苦。剛進現在工作時，壓力非常大，非常的焦慮，害怕自己做不好，害怕被同事說話，害怕被主管照護，但其實到最後都沒有發生，都是自己給自己內心壓力所造成痛苦，痛苦來自於內心壓力，而不是痛苦本身。看完本書後開始利用書中的技巧實驗，知道如何跟自己的內心相處，憂鬱、恐懼還是會在並不會因此消失，但只要以開放的，接納的態度去處理，而不是讓自己深陷於其中的情緒，也不是想通了，是覺得不需要再去一直想，並重新積極的投入當下的活動，不要當成是必須解決的問題。轉移注意力，不去處理，往往是最明智的。

## 對醫學、社會方面影響：

正念的訓練在各式的文獻中大多是可以證明使各種類人群受益，像是對癌症或骨骼肌肉疾病及其他慢性疾病引起的慢性疼痛的受試者，分成有參加正念相關之課程及對照組相比，實驗組的受試者們可以以接受疾病存在的事實去面對疼痛，而不是以憤怒憂鬱等負面情緒去處理，進而不會對疼痛產生過大的情緒反應，從而主觀上顯著的減輕疼痛感。另外對於一般人來說，正念的減壓訓練對於緩解日常生活中的焦慮、壓力、失眠等症狀也會有幫助，如實驗組參與正念之相關

訓練後，比起對照組情緒的幸福感能得到顯著提升，而憂鬱情緒則顯著下降。尤其是對於工作繁忙、壓力大的醫護人員來說，進行正念訓練更是能夠獲得極大的益處，減輕醫護人員的心理負擔，提高工作效率等等。總之，正念的減壓訓練是一種簡單而有效的方法，可以對身心健康產生正向的影響。

(本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)