

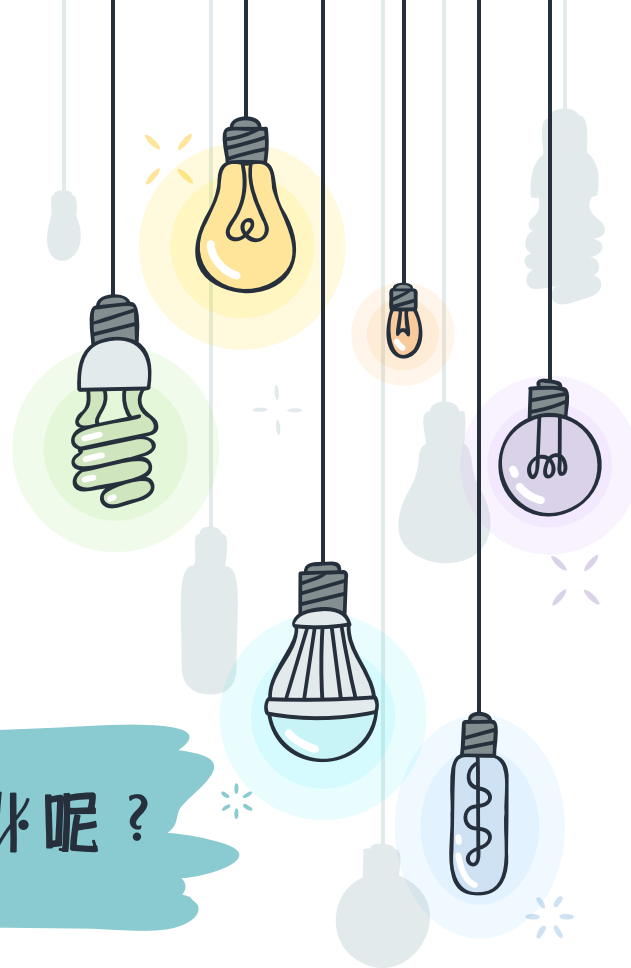


疫情升溫好不安，  
為自己找尋身心安撫物吧！

## ✧ 面對疫情持續升溫，我們可能會出現...

害怕疫情持續擴散、被感染，不確定學習、考試的變動，迷茫、焦慮畢業後的生活，以及宅在家裡、與自己的相處時間變多了，頓時讓我們感到不知所措、孤單與慌張...

當出現這些情緒感受，我們如何搬住身心呢？



## ✧ 其實我們在嬰兒時期就有撫慰身心的方法~

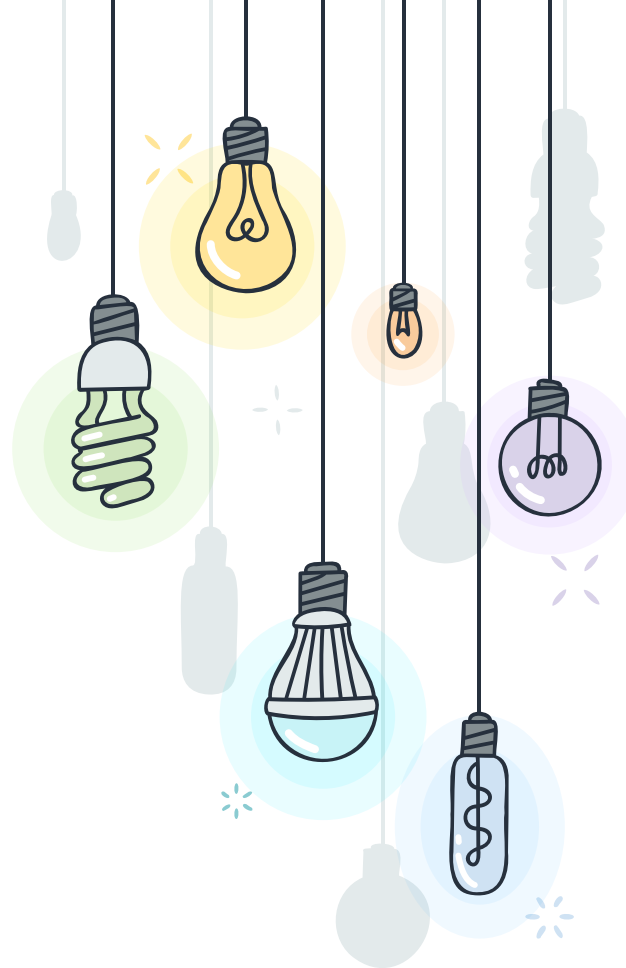
精神分析學家Winnicott提到人們嬰兒時期會使用某些物品（如：一個玩偶）或出現某些行為（如：咬著毛毯的角角或聽著某首兒歌等），來面對內在的焦慮、寂寞或情緒低落，使自己感到平靜，而這些物品或行為就像我們心中保護我們的照顧者一樣，能給予我們安穩感…

Winnicott稱這些物品或行為為「**安撫物**」或「**過渡性客體**」，它可能會隨著我們內在心智的成熟、對外界有更多的認識，而不再重要，然它背後代表的意義-心中安穩的力量，卻持續在我們內/外在展現以安撫我們的身心~

你小時候是否有這樣的物品或行爲呢？或是，現在是否也有類似的物品或行爲，能幫助你在情緒不穩時，感到平靜、放鬆或安眠呢？

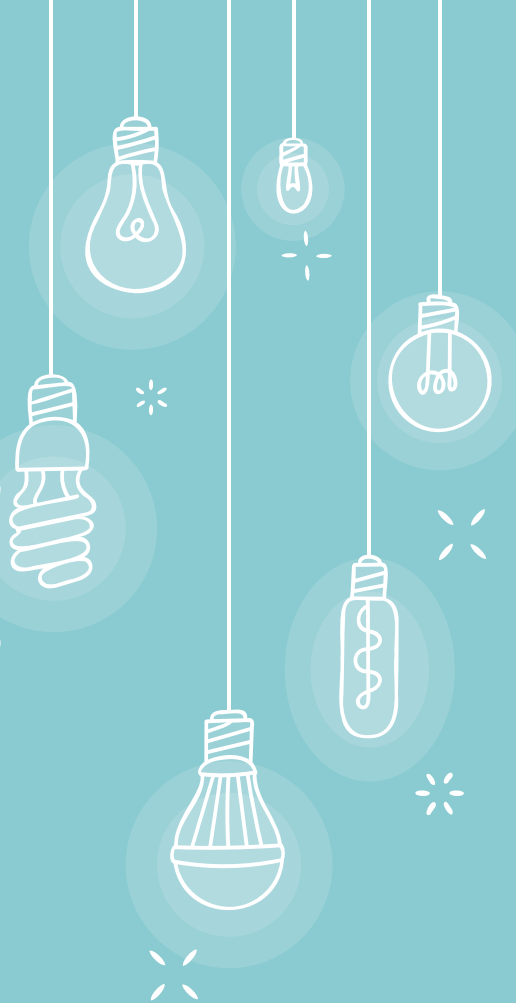
## ✧ 一起來找尋你我的身心安撫物

- ✦ 它可能是一項物品，如：一直陪著你睡覺的玩偶、常戴的護身符、摸/抱起來讓你感到柔軟的棉被、毯子或抱枕…
- ✦ 它可能是一種氣味，如：聞起來讓你平靜、舒服的花香、精油或香水味…
- ✦ 它可能是一種食物，如：嘗起來讓你感到開心的鹹酥雞或可樂…
- ✦ 它可能是一種畫面，如：喜歡的一幅畫、充滿回憶的照片或某類型的影片…
- ✦ 它可能是一種聲音，如：聽起來放鬆的音樂、鳥叫聲…





遇到重大的事件（如:疫情）  
可能使我們暫時無法僅藉  
由內在的力量來安撫自己，  
不妨重新拾起、品嚐或擺  
放專屬自己的身心安撫物，  
穩定身心吧～



參考資料：廖婉如（譯）（2009）。**遊戲與現實**（原作者：D. W. Winnicott）。臺北市：心靈工坊。