

## 《疲憊的時刻，運用「五感」照顧自己，也是一種愛自己的表現。》

許筑恩諮商心理師

生活中，我們常常被思緒綁架，被過去的回憶、被未來的擔憂佔據腦海。「好好休息」、「照顧好自己」，是我們常常說出口、給予彼此的叮嚀，但真要做，卻不是一件容易的事。大腦沒辦法說停就停，明明沒在忙了，身體還是無法放鬆下來。這時候，我們可以運用五個感官，來幫助自己鬆一下。

一起找找看，什麼樣的感官刺激，會帶給你舒服、自在、安定的感覺？

### （一）視覺：

有的人喜歡看海、看看山林，看日升、日落與星空。那個畫面可能是大自然的景色，也可能是你視線所及，看到了會吸引你的物品，不防從你現在的環境中找找看，什麼東西吸引你？它又帶給你什麼樣的感受？

### （二）聽覺：

下雨聲、風吹動樹葉的聲音、鳥的叫聲、水流的聲音，也有可能是你喜歡的歌曲或某一種特定節奏的曲調，甚至，只是白噪音都有可能。最重要的是你聽到那個聲音的感覺，而每個人找到的答案可能都是不同的。

### （三）嗅覺：

食物的香氣、香水味、洗衣精的味道，也可能是一種很特定的味道，像是棉被曬過太陽或雨天過後的氣味。讓你的生活有機會觸及帶給你好的感受的味道，有時候可以多停留、嗅吸一會，讓感官的感受加強。若你喜歡精油，也可以在休息時刻，滴一個你喜歡的味道。

### （四）味覺：

美味的食物、暖暖的湯、冰涼的水，或是你特地為自己準備的一道料理。食物除了它本身帶來的味道、它帶給你的口感，很多時候，食物給我們的是一段與人連結的記憶和感受。

### （五）觸覺：

柔軟的布料、毛絨絨的娃娃、滑順或有點顆粒感的質地，或被包覆、擁抱的感覺等等。找到你喜歡的觸感，讓它成為你隨手可得的物品，比如：一個小

吊飾、一條手帕或是家中的抱枕。

透過感官傳遞當下環境的訊息到大腦，讓大腦有機會在時間的長河裡停下來，並回到當下。運用舒服、正向的感覺，幫助我們調節負向的感受，讓感覺帶動我們身體的變化，自然鬆懈下來。休息很難用意識來達成，但我們可以創造一個，自然會帶動我們安定下來的環境。

而感官的照顧，同時也在傳達一個概念——我的感受是值得被關照，值得被好好對待、好好回應的。這一個自己「值得」被怎樣對待，就是一種對自己的愛護。看見自己的需求，回應自己的需要，就是一個小小的愛自己的嘗試了。

若生活的忙碌，讓你覺得無法停歇，很多的責任不允許你輕易地停下來，那至少在生活中，吃飯的時刻，選一道你喜歡的料理、吃你喜歡的食物，好好地感受食物在你的嘴裡帶給你的感覺。擦乳液的時候，多停留一點時間、按摩一下自己，或甚至只是沖澡的時刻，多感受一下水的溫暖帶給你的感受。在生活中的小小片刻，一點一滴地創造照顧自己的時刻。