

增進心理健康的七個行為

The Basics 7 Behaviors for Improving Mental Health

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：*Brad Bowins, MD, FRCP(C)*

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng (NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)

This article is in traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

確定“良好”心理健康的支柱對於增進我們的心理和情緒健康至關重要。

在我作為精神病學家和研究員的工作中，我確定了七種有助於優質心理健康的行為：活動、防禦機制、社會聯繫、調節、人類特定認知、自我接納和適應性。

在嘗試增進您的心理健康時，牢記這些健康行為可能會有所幫助。

活動

在狩獵採集群體的進化過程中，我們必須活躍才能生存。因此，人類被造是為了活動和精神參與——這兩者對我們的整體健康都至關重要。事實上，當我們在精神上和身體上都活躍時，我們不太可能被孤立和退縮。

通常，精神疾病的症狀包括行為退縮，而在抑鬱症的情況下，活動減少。然而，身心活動（如探索自然、社交、運動、創作藝術或聽音樂）可以改善這個問題。因此，活動可以幫助精神疾病患者體驗積極情緒並改善心情。

防禦機制

比起積極的情景，更關注消極的情況是人類的天性。這是因為從歷史上看，人們不得不爭奪有限的資源——我們進化到優先考慮負面情緒，例如悲傷和恐懼，以確保我們的生存。

當我們使用防禦機制時，我們可以對抗消極情緒並支援積極情緒。例如，幽默是一種強有力的工具，因為它可以幫助我們以建設性的方式引導和釋放我們的負面能量。其他策略包括對事件進行更“積極的調整”，並通過正念擺脫消極情緒。這些方法可以幫助我們抵禦不利的情緒和情境。

社會聯繫

研究證實，人們需要高質量的社會接觸來保持心理健康。因此，孤獨被證明是導致精神疾病症狀的主要因素。

所有形式的聯繫都是有益的，而不僅僅是面對面的人際接觸。例如，感到孤立的人從得到寵物陪伴中反應良好。

然而，社會聯繫意味著支持性互動，而不是任何互動。消極的互動，例如霸凌或與污名化精神疾病的朋友或家人共度時光，可能有害心理健康。優先考慮心理健康，我們必須避免這些經歷，並通過積極的關係尋求聯繫。

規則

情緒調節是對我們自己的情緒狀態加以控制的能力。這項技能對於保持健康的情緒、思想和行為至關重要。許多精神疾病（包括抑鬱症、焦慮症、躁狂症和精神病）都需要對情緒和思維過程進行“妥協調節”。

成功的情緒調節會減少我們的負面情緒（如悲傷、恐懼和憤怒），從而使積極情緒（如興奮）超過負面情緒。同樣重要的是調節我們的思維過程，以確保我們的想法與現實結合。

意識到我們的情緒和想法是必不可少的第一步。有了這種意識，我們就可以重新構建我們的消極看法和想法，並用積極的看法和想法代替它們。

人類特定認知

基本認知、社會認知和動機過程是良好心理健康的要素——儘管通常不被重視。

基本認知主要由我們的“執行功能”組成，例如注意力、組織、計劃和多任務處理。社會認知包括我們解讀面部表情中的情緒、理解他人意圖以及認識自己在人際關係中的角色的能力。動機有多種形式，例如追求知識或自我提升、尋找友誼或浪漫伴侶以及獲得食物、水和住所等基本需求。

關於心理健康的討論經常忽略人類特定的認知，但這種認知的困難在自閉症譜系障礙、智力障礙、注意力缺陷多動障礙、精神分裂症、雙相情感障礙和抑鬱症中很明顯。練習我們的執行功能和社會認知（例如練習閱讀面部表情）可以幫助提高這些技能。

自我接納

接受自己是“良好”心理健康的支柱——長期以來，不喜歡自己與精神疾病有關。自我接納是一個涉及“評價”和“看法”的過程。

自尊是指我們對自己正面或負面的評價。自我概念可以被視為我們對個人屬性和品質（我們的看法）的總和。當我們同時擁有健康的自尊和自我概念時，就會產生自我接納。換句話說，我們積極看待自己並瞭解自己的價值。

當自尊和自我概念為負面時，更有可能發展並持續產生抑鬱和焦慮等精神疾病。運用策略，例如自尊日記和寫下積極的行動，結合從事充實的活動，有助於提升自我接納。

適應性

生活環境瞬息萬變，我們調整行為以適應不可預見的變化的能力對於保持我們的心理健康至關重要。簡而言之，生活需要彈性。缺乏彈性會導致不利的結果，也是導致精神疾病的原因。

重複的不健康行為（例如從不離開家）是導致反復和持續性心理健康問題的關鍵因素。相反，精神疾病的症狀往往會限制我們的適應能力；這通常表現在迴避和缺乏動機。這會造成一個難以打破的不健康行為循環。

通過用適應性行為（強迫自己去散步或與朋友見面）反復替換重複的不健康行為（不離開家）來打破這個循環對於保持心理健康至關重要。

儘管很難，但有時減少精神疾病症狀的唯一方法是奮力促使自己從事這些健康的行為。最終，當我們使用這七種行為時，我們正在盡我們所能來保護和優先考慮我們的心理健康。

作者介紹：

Brad Bowins 博士是精神病學家、心理治療師、研究員，和精神病學和臨床心理學理論研究中心的創始人。他的工作旨在推進對精神疾病關鍵方面的理解，包括心理防禦機制、抑鬱症、精神病和精神分裂症、輕躁狂、人格障礙、重複性適應不良行為、心理調節和精神病理學的真实本質。