

# 不知道、沒感覺

## 關於失去感受與方向

### 一、沒感覺，卻又不平靜。

你是否有過這樣的經驗，雖然沒發生什麼事情，也沒特別思考什麼，外表看似在放空或發呆，但內心卻總感覺怪怪的，來來回回就是無法平靜。此時身旁的親友也許發現你心不在焉，開口詢問你怎麼了？你可能會以自己懶惰、沒睡好來帶過這個話題，或是突然湧出一股煩躁，覺得對方多管閒事。但你始終都能隱約感覺到悶悶的不對勁，情緒變得更加敏感，自己也並非外表上的淡定與釋懷。想開口，卻又不知從何談起，因為當時的困擾都已經過去，最近也沒發生什麼事情。想來想去，最後可能還是什麼都沒說。如果你現在處於這個狀態，那麼可能是因為你的情緒被「凍結」了！

### 二、凍結是因為受傷了

凍結其實是一種受傷後的反應，也是療傷路途中重要的一站。平時的我們有喜有悲，無論是緊張、害怕、憤怒或是不安，都為了趨樂避苦，幫助我們在受傷前化險為夷。但事情難以次次如願，無論是身體或心理的狀況，有的時候傷害就是無可避免的發生了。

然而傷害真的發生時，大腦為了保護我們，會關閉身體與心理的感受，藉此不要感受到痛苦，這就是凍結的功能。此時感覺可能變得很模糊，甚至覺得四周變得不真實，整個人如同恍神一般。生活中可能有的例子，就像很多時候出車禍的當下並不會馬上感覺到疼痛，大多停留在震驚之中，可能過了一陣子到達醫院後疼痛才開始襲來。

### 三、春暖花開

#### 1. 冰凍三尺 - 沒感覺不代表沒影響

感受到痛苦與否，跟傷口是否已經癒合，或問題是否已經得到解決，其實是兩件事情。而且凍結是一把雙面刃，感受不到痛苦的同時，我們也無法感覺到快樂、滿足、興趣與活力等等很重要的感受。若我們遲遲無法解凍，失去快樂的同時生活也會漸漸亂了套。可能開始吃不香、睡不好，做事都興趣缺缺，朋友覺得你一碰就炸而漸漸遠離，翹課翹班也漸漸變成了常態。最後不只情緒失去功能，連生活也漸漸被冰封，最後變得迷茫、困惑，只想放棄或躺平。

#### 2. 春暖花開 - 找回感受的功能

若你發現生活已經開始失衡，請溫柔提醒自己，我已經受傷了，即便事情已經過去，但是受過的傷可能還沒好全。然後再溫柔告訴自己，有時候受傷就是無可避免的，這不是因為自己不夠好，所以也無須自責。即便疼痛也需要被正視，因為疼痛的功能就是讓我們意識到自己受傷，進而幫助我們放慢腳步，甚至學習避免下次受傷的方法。解凍感受，恢復感受的功能就是變好的第一步。記得讓身邊的人一起來幫你，或是尋求身心科與心理師協助，切記不要單打獨鬥。