

內在情緒調節系統 「紅藍綠」身心健康大法



「明明已有做Gym又去撥骨，點解都好似冇喇過咁，仲拉咗？」

「放工後特登去咗海旁行吓，但係都有咩用嘅？」

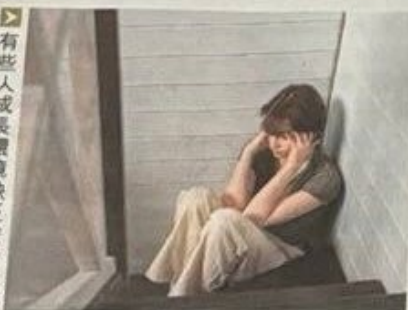
這些感覺對你而言似曾相識嗎？明明安排了很多活動給自己，或是整個下午都在放空了，為什麼心情沒怎樣好轉，甚至效果差強人意？原因不在做了什麼，而是內在情緒調節系統未能配合……

撰文：鍾皓靈 註冊臨床心理學家

在本文開首，先來認識「紅藍綠」情緒調節系統。英國心理學家 Paul Gilbert 根據腦神經心理學的研究歸納下，人有3種情緒調節系統（見表），包括威脅與保護（紅色）、動力與刺激（藍色）及滿足與舒緩（綠色）。

先天性格、成長經歷、家庭及社會環境都在塑造我們的情緒調節系統，所以3種系統的發展因人而異。例如：有些人成長環境缺乏安全感，或常常被人欺負，便會導致紅色系統需要長期啟動。有些人從小被教導要追求成就才有價值，便會長期啟動着藍色系統。

有些人成長環境缺乏安全感或常常被人欺負，導致「紅色系統」需要長期啟動。



現實中，紅色和藍色系統很多時同時啟動並互相影響，例如在工作上的社交場合中要表現得宜，一方面可能為了留下好印象、打好關係、有助晉升（藍色系統）；另一方面害怕負面評價會影響工作機會、被人排擠、收入減少等（紅色系統）。

長期啟動紅藍系統

現代社會充斥着世界局勢、經濟民生、娛樂、物質生活等資訊，讓大部分人的藍色和紅色系統長期啟動，難怪身心俱疲。所以我們需要學習啟動綠色系統以取得平衡。學者們最初由親子關係中發現綠色系統，當孩子安詳地躺在母親懷中，被母親呵護時的情緒反應。所以，啟動綠色系統的方法是建立親密和安全感。不論對象是喜歡的家人、朋友、伴侶、大自然、神明，還是自己，分出時間好好陪伴對方、適切關懷彼此就足夠了。



散步時留意海浪節奏，想到大自然如何供應自己需要，繼而在內心慰勞自己的辛酸，肯定自己的付出，就是啟動了「綠色系統」。

所謂「紅藍綠身心健康大法」，就是平衡紅藍綠色系統的啟動時間。重點未必在於做什麼，而是為什麼而做，以及怎樣做。同樣是在海旁散步，如果散步時總想着自己工作上有哪些可以做得更好，或回顧着工作辛酸，那是紅色和藍色系統還在啟動了；但如果散步時留意着海浪節奏，想到大自然如何供應自己需要，繼而內心慰勞自己的辛酸，肯定自己的努力和付出，就是在啟動綠色系統了。

每個人的需要不同，從今日起嘗試以紅藍綠色系統角度反思自己現況，調整三種系統啟動的時間，找到自己的平衡吧！

參考資料：Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264

www.mindfully.hk

情緒調節系統		功能	對心情的影響和長遠後果
紅色	威脅與保護	<ul style="list-style-type: none"> 將自身安全放於首位 察覺環境周圍的危機或潛在危機，驅使應對措施，例如應戰、迴避、順從，甚至是呆住了不能反應。 	<ul style="list-style-type: none"> 緊張、警惕 憤憤、易怒 消耗精神 因為常常要提防危險，難以與別人建立親密、互信關係。
藍色	動力與刺激	<ul style="list-style-type: none"> 追求意義或滿足欲望，例如歡愉、物質、名望等不同需要，為了帶來正面情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 快樂、興奮、刺激感 成就感 因過分追求而變得麻木 或會成癮，難以滿足，要求愈來愈高。
綠色	滿足與舒緩	<ul style="list-style-type: none"> 調節藍色和紅色系統 回復精神 與人連繫 	<ul style="list-style-type: none"> 平靜、祥和、圓滿 知足、感恩 能平衡從藍色和紅色系統而生的情緒起伏及行為。 增加安全感 增強免疫系統