覺知身心連結（https://wmc.hkfyg.org.hk/emo4/）

引言

情緒與生理反應息息相關，當情緒壓力過大而未能處理，感覺會滯留體內，形成不適與病痛。我們可以學習關注身體的感覺，從中了解及回應被忽略的情緒訊號。

學習重點

心理影響生理

有時候，我們有些身體狀況，原來和內在情緒有關。例如有學生考試前夕一直肚痛，看醫生後做了檢查，找不到確實的生理原因。到考試之後，這些身體症狀全部消失，他的不適或許源於對考試的緊張和不安感。

認識「身心症」

心理學上，有一種症狀稱為「身心症」，意指生理和心理狀況互相交錯影響的情況。例如考試帶來的緊張不安感讓某學生失眠，以致無法集中精神，這令他更加擔心自己的考試表現，進一步感到不適和肚痛。若然情緒問題無法解決，身體狀況會繼續惡化。

所以，當身體出現失眠、精神不振、身體疼痛及飲食失調等問題，除了盡早看醫生，亦需要留意自己近期的情緒壓力變化。

身心症的覺察和處理

要覺察和處理「身心症」，可以問自己以下三個問題：

一、我出現了甚麼身體症狀？

二、最近我的情緒有否異常波動？

三、我做甚麼可以令身體的狀況減退？

假如意識到身體不適是和壓力有關，請誠實面對源頭，學習以正面方法調適和疏導情緒，讓身心回復健康平衡。