

## 你陷入 toastout 了嗎：探索微焦的情緒狀態

撰文/曾于珊

你聽過烤吐司症候群(toastout)嗎？從南韓時事到臺灣的社群平台上，出現一個hashtag—#烤吐司症候群，形容一個人的身心狀態，微焦吐司看似擁有酥脆的外表，而內在是濕軟的，意即一個人的外在光鮮亮麗、持續生活，然而內在的狀態可能是無力的、脆弱的。長期在烤吐司症候群中，可能會導致憂鬱、焦慮，甚至引發其他身體疾病。

想像你所身處的環境是一台烤箱，每個人都是一片吐司，起床到入睡的一天，吐司持續進出不同的烤箱加熱，若不注意烤箱的溫度、時間，微焦吐司將成為一片情緒耗竭(emotion exhaustion)的焦黑吐司，一旦繼續加熱，將轉變成倦怠(burnout)的碳化吐司無法入口，接著遠離餐桌上的其他烤吐司。

你擔心自己成為焦黑吐司或碳化吐司嗎？讓我們從微焦吐司開始關照內在無力的源頭。

### 從微焦的吐司內在認識情緒耗竭

WHO(2019)針對職場慢性壓力對人的影響進行研究並提出倦怠(burnout)這個概念，當一個人在倦怠(burnout)狀態會出現以下情形：感到精疲力竭；對工作相關的一切有負面想法；工作效能降低。其中，情緒耗竭(emotion exhaustion)是倦怠(burnout)的核心描述之一，描述人在長期面對過高情緒要求時，情緒資源逐漸被耗盡的現象，長期下來將轉變成情緒過度延展與心理能量匱乏，使個體日常生活功能下降(Maslach,1978)。因此，情緒不僅是個體對外在環境的反應，更是內在需求與狀態的重要訊號。當情緒訊號被忽略，或個體因外界壓力持續壓抑自己的情緒需求，便可能失去調節情緒的能力，最終導致身心失衡，影響心理健康、生理機能、工作效能及人際關係。

讓我們從以下兩個層面來認識一個人處在「情緒耗竭」的狀態：

- (1) **生理狀態**：相較過去生活睡眠品質有改變（如：失眠、難入睡）、食慾改變、疲倦、肌肉緊繃、專注力下降，感官（五感：視、聽、觸、味、嗅覺）變得遲鈍。
- (2) **心理狀態**：相較過去生活感到憂鬱、焦慮、沮喪或易怒，對工作與日常生活有負面想法、不感興趣或嘗試迴避接觸人群。

如果你近期生活中出現以上描述，你的狀態正介於微焦吐司與焦黑吐司之間，意味著你即將迎來情緒耗竭。不過，發現自己符合這些描述時，也別過度驚慌！烤焦的狀態反映了你的生活樣貌—你的情緒資源用完了、身體也快跟不上生活的步調，生理與心理正在提醒你：是時候停下來了，別讓自己變成焦黑的吐司。

收到這些提醒的你，知道如何幫你的微焦吐司恢復內外一致的鬆軟嗎？讓我們一起嘗試適合自己的方式，開啟微焦吐司的鬆軟之旅！

### 讓微焦吐司練習自我照顧，從心鬆軟

你記得曾投入哪些活動時的自己，身體是感到放鬆、不再緊繃，又或者感到自在愉悅嗎？如果有，這也許是當時適合你的自我照顧方式，我們可以再結合以下方法來擴增現有的自我照顧方法。如果沒有也沒關係，我們一起認識這些自我照顧的方法：

- (1) 每日撰寫情緒日記：你可以在睡前安排一小段時間書寫或使用軟體（如：How we feel、Xmind）來記錄當日的情緒日記，內容包含自己當下的「情緒是什麼」、「身旁有誰」、「身處在什麼環境」，及「發生什麼事情」，進行撰寫時也可以回顧當下的生理/心理狀態並同時記錄，透過紀錄內容呈現來進一步與內在的自我對話，以進行自我反思，進一步觀察自己如何與情緒見面，情緒如何影響自己行動，並且自己如何調適情緒。倘若擔心睡前記錄太晚、會忘記，也可以安排在一天之中方便獨處的時段進行記錄。
- (2) 找一個信任的人談談：找一位信任的親朋好友表達與分享自己的感受，或尋求專業支持，透過與他人對話來協助自己釐清思緒、減輕焦慮，也能提醒自己生活中的困難不必獨自面對，你並不孤單。
- (3) 其他：從事戶外活動、旅行、改善空間佈置或氣味（如：點燃香氛蠟燭、開香氛機）、嘗試並投入感興趣的事（如：金工手作、瑜伽、藝術創作、烹飪等），或吃有益生理及心理狀態穩定的食物（如：失眠時喝杯含色胺酸的牛奶幫助入睡，感到焦慮時吃根香蕉舒緩焦慮，感到憂鬱時也能選擇來片含色胺酸的黑巧力，肌肉緊繃、疲倦時吃點含鈣、鎂礦物質的堅果舒緩身體）。

上述提供的資源都能依據個人身處的環境，及可運用的時間再進行調整。不論你選擇哪種方法來進行自我照顧，都是值得肯定的事—你的微焦吐司正向情緒耗竭說再見！

### 參考資料

張凱茵 (2019)。料理自癒點心舖 Cooking therapy 享受自我照顧好時光。麥浩斯資訊股份有限公司。

World Health Organization(2019, May 28). Burn-out an “occupational phenomenon” : International Classification of Diseases. Retrieved from <https://reurl.cc/jQpZk2>

Witkin, G.(2019, May 21). 8questions to check if you're emotionally exhausted-How to rebuild your emotional energy. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-chronicles-infertility/201905/8-questions-check-if-youre-emotionally-exhausted>

吳宗祐、鄭伯璦 (2006)。工作投入、調節他人情緒能力與情緒勞動之交互作用對情緒耗竭的預測效果。中華心理學刊，48(1)，69-87。 <https://doi.org/10.6129/CJP.2006.4801.05>

Maslach, C. (1978). The client role in staff burnout. *Journal of Social Issues*, 34, 111-124.