

選前太激情、選後失眠...醫師建議：關掉新聞頻道

LTN health.ltn.com.tw/article/life/breakingnews/3041076

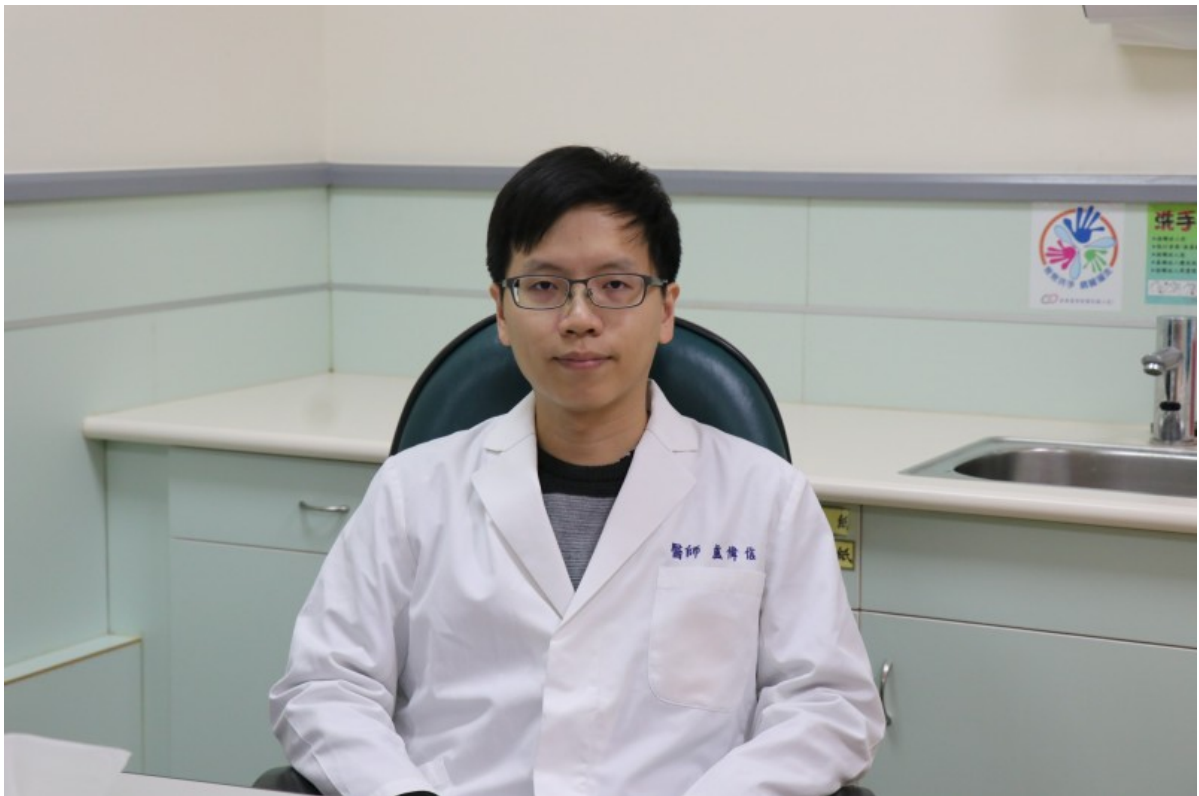
2020-01-15 13:28

〔記者王善嫻／嘉市報導〕65歲陳姓婦人在總統大選時，熱情參與造勢活動並幫候選人拉票，不料大選落幕後，她吃不下、睡不好，情緒難以平復，醫師提醒恐為選舉症候群作祟，建議關掉新聞頻道、練習專注其他事情以及恢復正常作息等，幫助情緒和緩。

嘉義基督教醫院精神科主任盧偉信表示，許多平常溫和的人，選舉期間容易暴躁、生氣，甚至難以溝通，跟精神生理因素以及心理認知傾向有關；大腦中「邊緣系統」，是處理「亡國感」、「亡黨感」這類「生死存亡」訊息的部位，也是決定情緒反應的重要結構，而邊緣系統被強力活化之下，就容易引發較大情緒反應，尤其隨選戰激烈投入，心理思考模式易以「二分法」思考，例如非我即敵的想法、法案只有對錯之分等，雖有利大腦快速並簡單處理訊息，但跟複雜的現實情況有落差，容易引起較極端的情緒反應。

盧偉信表示，隨支持某陣營或候選人，心理上會讓人自然產生高度「認同感」，所以一旦選輸了，也會打擊到自我自尊，產生強大的失落感甚至憂鬱情緒。

盧偉信建議，民眾可暫時關掉新聞電視頻道、新聞網路，找喜歡的戲劇、音樂、運動轉移注意力，透過專注練習可以減緩邊緣系統活化，而且作息恢復三餐定時定量、充足睡眠，嘗試用更折衷、完整觀點思考事情的正反面，幫助情緒和緩。



- 嘉基精神科主任盧偉信建議如出現選舉症候群民眾，應專注在喜歡的戲劇、音樂或運動，減少邊緣系統的過度活化，有助和緩情緒。（嘉義基督教醫院提供）



- 大選過後還是有民眾失眠、吃不下，醫師提醒可能是選舉症候群作祟。（資料照，記者王善嬿攝）