**舒壓小撇步**

**簡易舒壓法**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **適度的運動** |
|   | 運動可以消除人體肌肉的緊張，使肢體獲得良好的伸展，個人的精神更充足與飽滿。  |
| **2.** | **飲食的選擇** |
|   | 儘量少吃酸辣或是刺激的食物，在日常生活宜多食用平淡的食物。 |
| **3.** | **參加休閒活動** |
|   | 多數人以露營、登山、健行，或參與各種公益活動紓解緊張的生活壓力。 |
| **4.** | **充足的睡眠** |
|   | 每天擁有足夠和有品質的睡眠，可暫時遺忘緊張焦慮的情緒。 |
| **5.** | **心智放鬆法** |
|   | 基本上是一種身隨心性的意念放鬆方式。包括呼吸法：藉深而長的吸氣與呼氣，達到放鬆效果，一般以腹式呼吸為佳；或者是自身訓練，應用一連串的口語公式，使自己進入鬆弛狀態，例如：「我感覺現在很平靜…」、「我感覺現在很輕鬆…」、「我的腳感覺很鬆弛…」等口語式公式，讓自己的身、心、靈可以慢慢的放鬆和安定下來。 |
| **6.** | **靜坐**  |
|   | 以最舒適的姿勢坐著，並且將注意力集中在自己一個思想的精微部分。  |

**紓壓三部曲**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **淨化呼吸法** |
|   | 根據研究，人的換氣頻率在每分鐘6次左右的呼吸含氧率最高。因此建議可以利用5分鐘的時間，吸氣5秒後，再吐氣5秒。練習「吸氣、吐氣」為一個單位，每單位10秒鐘，1分鐘進行6次，連續至少5分鐘。這個方法可以讓人神清氣爽，而且在生氣的時候特別好用，可以讓怒氣在短時間內降溫！ |
| **2.** | **漸進式肌肉放鬆** |
|   | 上班族最好的簡易放鬆技巧，效能與運動差不多，但可以在辦公室內、家裡、甚至路旁的小塊空間，就可以做。這個技巧對於肌肉常常酸痛的人也很有效，可以降低肌肉纖維的乳酸堆積，改善長期維持一個姿勢後導致的肌肉疼痛。這個放鬆技巧剛開始練習時需要較長的時間，大約15分鐘左右，等到熟練之後，就可以有「立即放鬆」的功效。 它的原理是心理學上常用的「交互抑制法」，就像一個很簡單的反射作用，利用緊繃－鬆弛之間的交互轉換，讓個人體驗緊繃與放鬆時肌肉和身體的感覺之差異，並且在多次訓練之後增加對身體肌肉張力的敏感度，在一感覺到壓力造成的緊繃感時，馬上可以自己進行處理，不需要等到一天下來累積許多壓力之後再處理，這樣做的效果是，不會在工作一天下來之後覺得身體很累、壓力很大。漸進式肌肉放鬆的施行步驟如下：

|  |  |
| --- | --- |
| **（1）** | **調息：** |
|   | 腹式呼吸或深呼吸，讓心情平靜，注意力集中。  |
| **（2）** | **肌肉放鬆：** |
|   | 主要是身體的大肌肉群，包括頭皮、臉部、頸部、背部、肩膀、雙手雙腿、胸部、腹部等。首先須將所要放鬆的肌肉部位緊繃起來，連續緊繃，一次比一次緊繃，維持約30秒之後，再放鬆下來，也是一次比一次放鬆，連續放鬆，維持約60秒。順序是從頭部開始，一個一個肌肉群接著做就可以了。假如有某一個部位特別酸痛可以多做一次，練習久了，就只要針對明顯不舒服的那個部位來做放鬆就可以了，不必要全身肌肉群都做。 |
| **（3）** | **調息：深呼吸，體驗全身放鬆的感覺，讓心情沉澱。**  |
|   | 施作過程中，可以加入一點輕鬆的音樂，效果更佳。剛開始練習，建議每天有空的時候先做2次，之後一天1次，持續約一個星期。  |

 |
| **3.** | **冥想** |
|   | 有壓力的時候，人常有的反應就是想要逃避，逃離那個令人不舒服和痛苦的環境。冥想是一個很好的方法，讓人可以暫時逃開現實，卻又不怕失控。冥想其實只是一個原理，任何人都可以自行創造屬於自己的冥想世界！原則上先找一個不受打擾的空間，選定一個適合的音樂，可以是簡單的、空靈的，或是有流水鳥叫聲的音樂，先調息呼吸，然後集中注意力在呼吸上。等到呼吸平順之後，就讓自己進入冥想世界。它可以是高山、森林，也可以是藍天白雲。你也可以創造一個景象，在那裡你會很舒服、很放鬆，也可以跟某個對你而言重要的人說說話，或是向一個智慧老人請教問題解決的方法等等。 壓力是一個工作上、生活上很慣有的一種感覺，它是人生活中必然存在的一種感覺。適當的壓力可以提高一個人的工作動力，增加工作動機；過度的壓力會造成一個人的身體、心理負擔；然而完全沒有壓力的世界是窮極無聊、長期下來會使人萎靡不振，喪失生命的動力。因此，用一個正向的態度去面對壓力，把它當成挑戰。但是，也需要一個有效的方式，來管理壓力。壓力的抒解和調適都必須靠個人的努力，保持一個習慣，開放心靈，這樣才可以常保身心健康，過著愉悅的生活。 以上介紹的各種概念和方法，假如沒有一個執行的原動力，是起不了作用的，因此，為了你自己以及你所愛的人，現在就開始去做吧！ 【以上紓壓方法作者為臺大醫院余春娣護理師，由KingNet國家網路醫院提供。】  |