

具有壓力族群——如何自我管理？

生活處方
運動飲食與
營養休閒

生活處方——給壓力一個出口

生活處方

- 經濟實用
- 簡單易學
- 免打針 免吃藥 無副作用
- 不用上醫院
- 自己就可以開處方
- 選擇多 有創意 符合個別需要

生活處方

在這個繁忙動盪的社會裏，我們都經驗了過多的壓力。雖然無法做一個壓力終結者，但希望透過學習，成為壓力管理者。動是技巧，達到身心放鬆，使自己能更有效地因應生活中的壓力。



生活處方 (一)

傑克遜 (Jacobson) 肌肉放鬆技巧

★ 步驟

1. 找個安靜的地方，自然輕鬆的坐在一張有靠背的椅子上。
2. 打開錄音機
3. 讓上身的重量都置於臀部，兩腳重量平均置於腳掌上，兩手自然擺於大腿內側。
4. 輕閉雙眼，開始按照錄音帶的指導語操作。
5. 注意去體會緊張與放鬆二者不同的感覺
6. 掌握要領，抓住放鬆時的內在感覺。
7. 神經系統有障礙的個案，此放鬆法較不適用，可能需要採用下面的韓瑞克森肌肉鬆弛技巧。

生活處方 (二)

韓瑞克森 (Hendrickson) 肌肉放鬆技巧

★ 步驟

1. 找個安靜的地方，坐在椅子上調整出你覺得最舒服的姿勢。
2. 打開錄音機，輕閉雙眼，開始按照錄音帶的指導語操作。
3. 結束時，讓練習者體會肌肉放鬆的程度。
4. 練習完畢，記錄肌肉放鬆前及放鬆後的主觀分數。
5. 每日至少練習二次以上。
6. 練習熟練時，可將學習來的放鬆技巧，應用於生活上。

★ 給您的小提醒

1. 別期待立即就有收穫
2. 別過份在乎進步的速度。

生活處方（三）

減少緊張的呼吸技巧

★當您生氣時，呼吸一定不平順。緊張和壓力會使呼吸淺短急促。讓人放鬆的呼吸應該是緩慢、有深度及規律的。當你覺得壓力重重時，做幾個緩慢且規律的深呼吸，會讓自己覺得輕鬆許多。

★步驟：

1. 端正坐好或站直，把所有的壓力情境及身邊俗務丟在一旁。
2. 開始緩慢地、深深地吸氣。
3. 吸住氣默數到三。
4. 慢慢地把氣呼出。
5. 暫停呼吸，默數到三。
6. 重複上述步驟三次。

* 給您的小提醒——把手放在胃上，呼吸時跟著胃一起起伏，你會覺得吸氣很輕鬆不費力氣。至於呼氣時也應該是很平緩輕鬆的：放鬆胸腔，自然而然把吸到胃裡的空氣推出去。慢慢呼吸幾分鐘，讓自己熟悉這種感覺。

生活處方(四)

壓力因應思考

★個人的思考與壓力之間有密切關係。

★步驟：

1. 準備可以隨身攜帶的卡片或記事本。

2. 列出個人用來因應壓力的自我言語，把它背誦下來
當面臨壓力時，就可以用他來幫助自己克服焦慮。

3. 下面這些例子提供給您參考：

面對壓力前：一切會很順利的、沒什麼好擔心的

★給您的小提醒

- 最有效的自我言語是你自己寫的
- 當句子失去效力時就應該更換，
隨時使他它對你具有意義
- 當成功的克服壓力時，
別忘了給自己一些鼓勵的言語

生活處方(五) 對自己好一點

★你知道你喜歡什麼嗎？做了什麼事會讓你覺得放鬆？別忘了呵護自己，給壓力找個出口。

★你可以試試：

- 泡泡澡
- 喝一杯香醇的咖啡或喜歡的飲料
- 看電影
- 去洗個三溫暖
- 聽喜歡的音樂
- *給您的小提醒—以上的活動雖然簡單、容易，但是重要的是要能付諸於行動，選一個適合你的活動試試看吧！