香港乳癌基金會

『簡易鬆弛有辦法』講座

講者：何何月明女士
註冊社工

壓力指數調查

- 我常失眠
- 我容易感到疲倦
- 我容易感到焦慮
- 我經常感到頭痛
- 我的經期延遲了
- 我常有想哭的感覺

壓力鬆一鬆

- 何謂壓力
- 壓力的來源
- 壓力所帶來之影響
- 紓緩壓力的方法

何謂壓力

- 壓力的感覺包括了外在因素對個人精神和肉體 (adaptive capacity)的一種要求。
- 每個人的承受能力有所不同，取決於性格、處事、自我要求和應付方法。
- 這是一種主觀的感覺。

壓力來源

- 外在因素：例如上司的要求和擠迫的環境
- 內在因素：例如性格
- 處事態度、自我要求
- 放鬆能力
- →壓力的感覺

壓力來源

A. **個人因素**

- A型性格
- 思考方式
- 自尊心
- 生活變化

B. 人際關係

C. 社會環境變遷

面對壓力的態度

正面➔動力➔ 積極面對

集中力量
提高警覺

壓力

負面➔ ➔ ➔自我埋怨

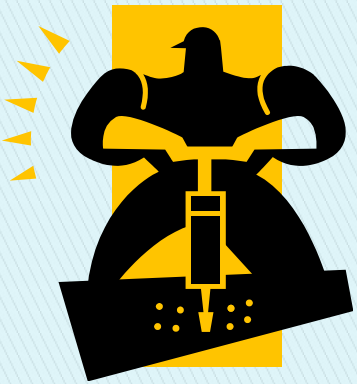
埋怨他人

長期精神緊張

壓力的影響

- 身體症狀：頭痛、手震、心跳加速、呼吸急促、胃痛、肌肉繃緊(尤其是後頸、膊頭的肌肉)
- 心理方面→情緒、對自己的看法、與人相處方面

生理方面 --- 皮質醇



壓力

↓

皮質醇(Cortisol)水平偏高

↓

失眠及精神不集中

甚至令人出現抑鬱症狀

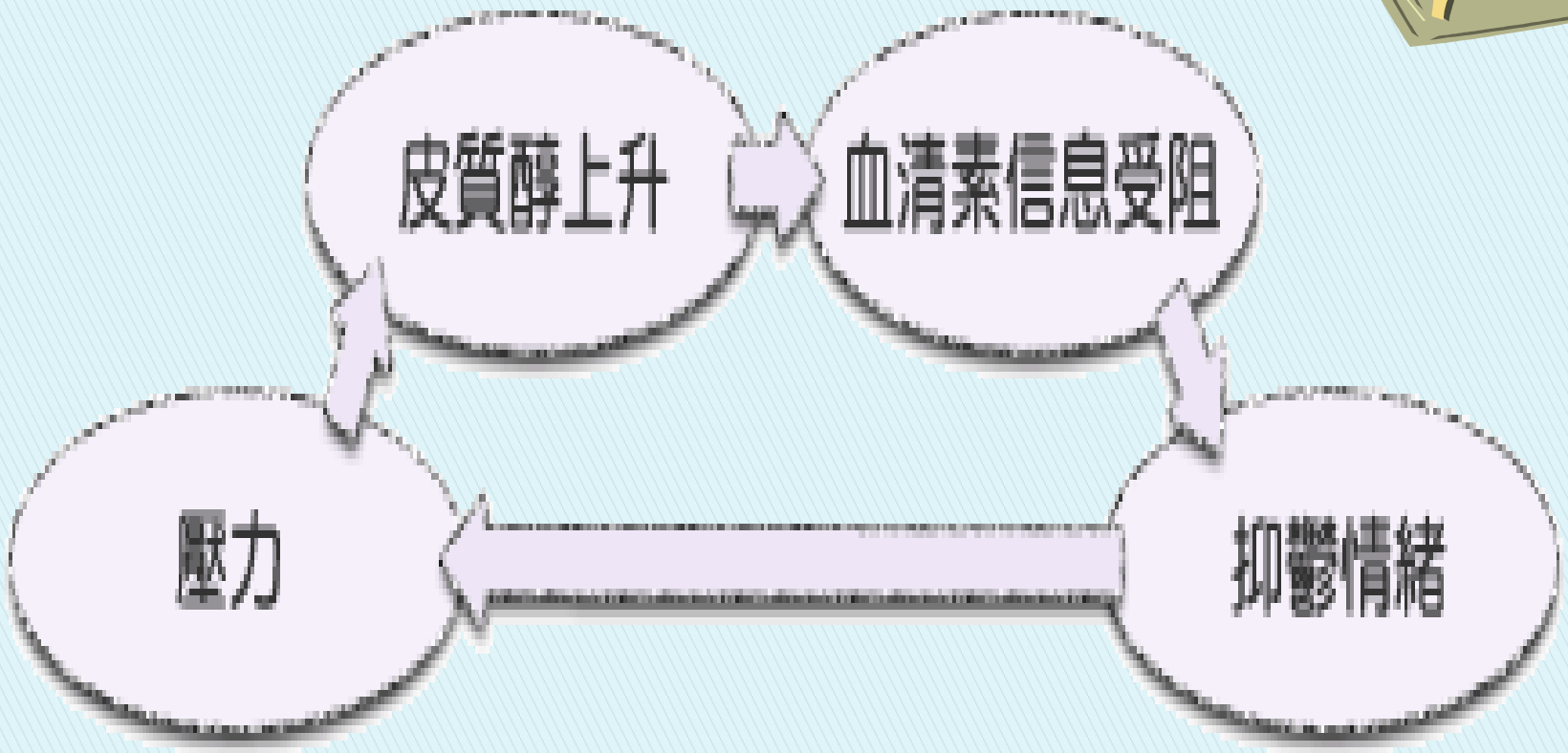
血清素

偏高的皮質醇水平

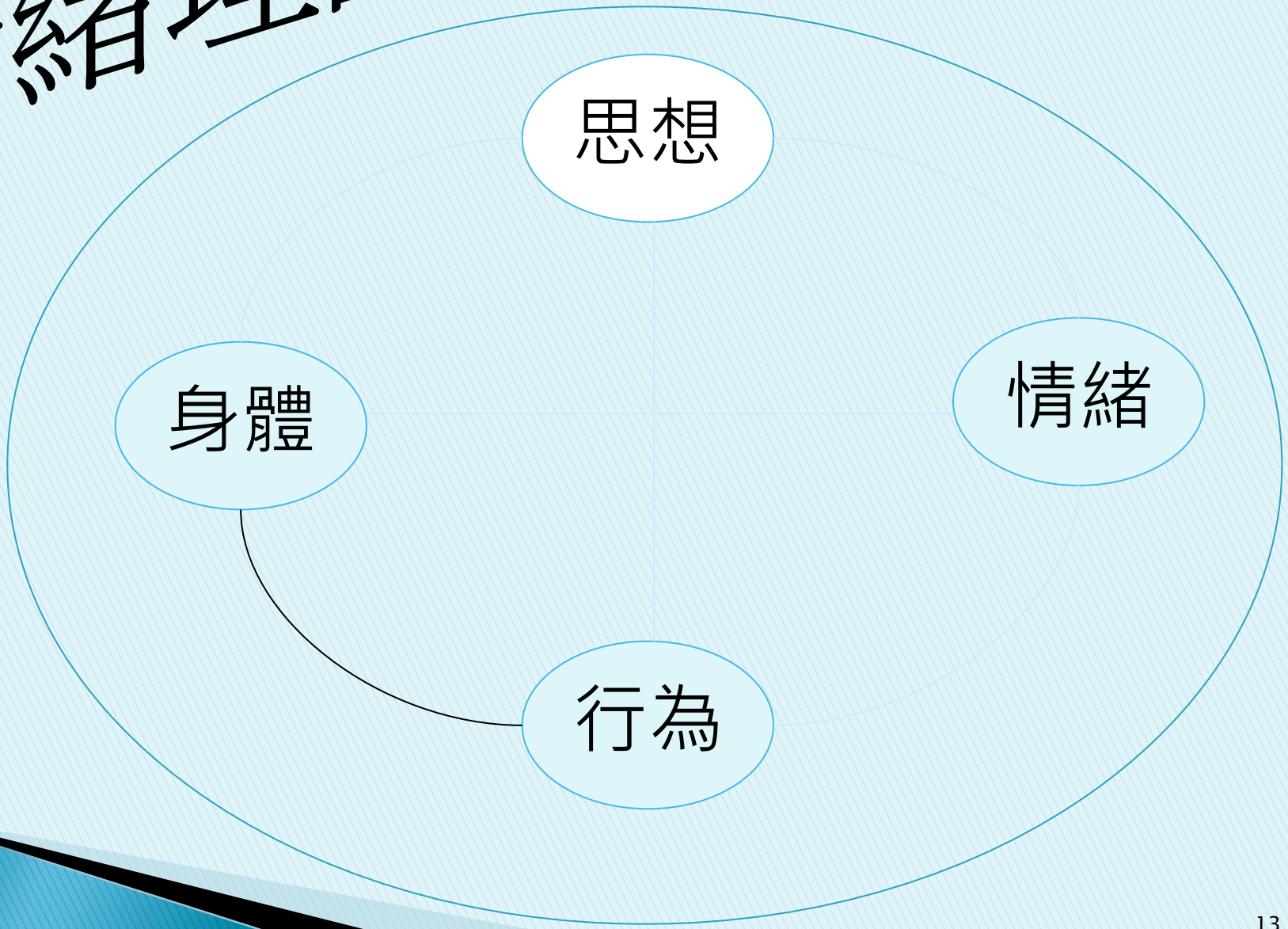
↓

阻塞來自快樂激素:
血清素(Serotonin)所發放的信息

- 處於抑鬱情緒的人，血清素會出現失調情況，加上睡眠質素欠佳，身體抵抗力減弱，導致抑鬱情緒每況愈下。


皮質醇上升
血清素信息受阻
壓力
抑鬱情緒

情緒理論



身心鬆弛法

- 利用生理與心理兩者的交互影響，使用不同方法令兩者也同時鬆弛下來。分為兩類：
  - 由身至心的放鬆效應 – 腹式呼吸法、肌肉鬆弛法
  - 由心至身的放鬆效應 – 意象鬆弛法

練習身心鬆弛法的注意事項

- 充足的時間： 15-20分鐘
- 適合的環境： 舒適寧靜
- 為了更容易達致鬆弛效果，盡量解除緊身衣物

腹式呼吸法

- 把腳放在地上，背靠椅背，手放在大腿或椅的扶手上，閉上眼睛，然後跟著以下步驟練習：
- 1.深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
- 2.把這口氣忍住三至五秒
- 3.然後用口緩慢地把氣呼出
- 4.呼盡這口氣後，又忍著三至五秒，才吸入第二口氣，然後重複練習五至十次

鬆弛練習:肌肉鬆弛法 練習六部曲

1. 編定一段不受干擾的時間（大約10至20分鐘）,停下所有活動

2. 找個舒適的環境，坐在椅上
3. 停下來，閉上眼睛，集中思想在「放鬆」念頭上運用

4. 運用『腹式呼吸法』呼吸，直至感到整個人鬆弛下來

5. 每組肌肉逐一放鬆，保持五秒，放鬆10秒，停10秒，
   再重複做一次，過程中，把思想集中在放鬆的肌肉上。

6. 完成每組肌肉後，保持放鬆呼吸狀態一會，才結束練習

練習：肌肉鬆弛法

- (圖片節錄自『身心鬆弛練習新編』香港基督教服務處出版)

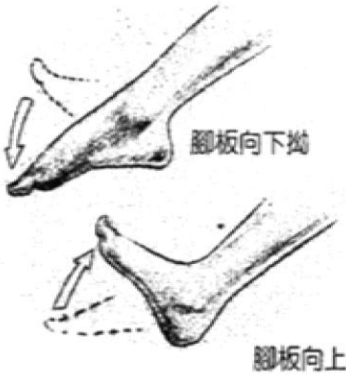
盡量咬緊牙關

用力合唇

盡量擴張胸部

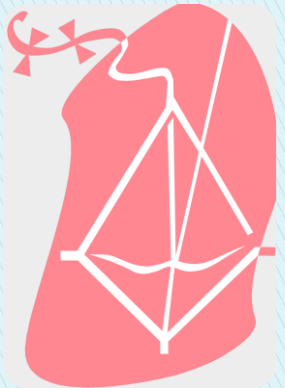
盡量收縮腹部

雙肩後拗，胸部前挺



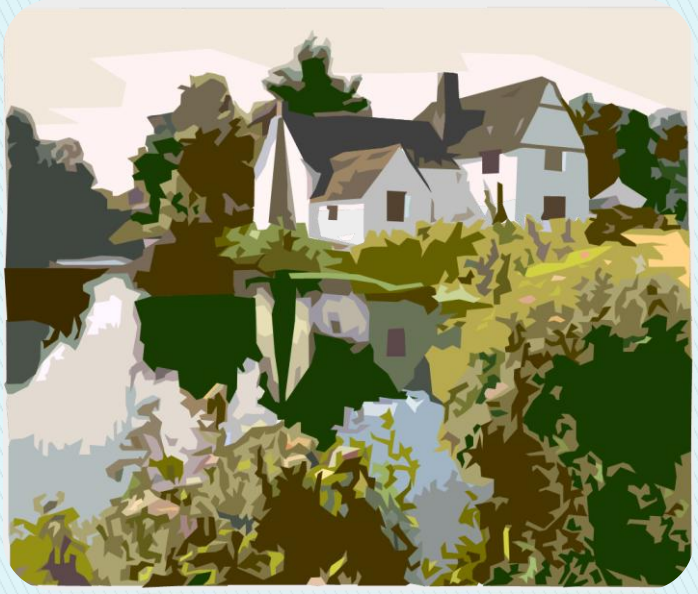
鬆弛練習:意象鬆弛法

1. 編定一段不受干擾的時間(大約10至20分鐘) ，停下一切活動
2. 找個舒適的環境，坐在椅子上
3. 閉上眼睛，把思想集中在「放鬆」的念頭上
4. 運用腹式呼吸法，使全身進入放鬆狀態
5. 開始構想一幅令你感到暢快輕鬆的畫面，透過各種觀感令景象變得歷歷在目 。
6. 放鬆呼吸一會才結束練習



練習：意象鬆弛法

- 視覺的意象
- 聽覺的意象
- 嗅覺的意象
- 觸覺的意象
- 活動的意象



謝謝