

紓壓小教室

不少人常感覺頭痛、肌肉緊繃、睡不好，或動不動就情緒焦躁、暴怒、恍神、注意力渙散？這些可能都是壓力導致。

美國梅約醫學中心指出，**壓力不只影響生理健康，連思考、感覺、行為都會受衝擊**。若沒有找出壓力源、好好紓壓，身體很容易就出問題。

壓力也會造成不同情緒反應，臺大醫院精神醫學部心身醫學科主任廖士程歸納出三大類：

- 1. 面臨不確定，很容易產生焦慮情緒**。例如面對考試，感到充滿不確定性，便會引起焦慮、不安。
- 2. 雖然很努力，卻遭逢挫折、打擊，這種情況常引發憤怒反應**。像是認真準備卻還是考不好，很容易引起憤怒情緒。
- 3. 失落常引起憂鬱情緒**。例如遭遇失戀，或面對身邊的人離世等，都會讓人悵然所失、心情非常鬱悶。

心情溫度計——五大評量每週自我檢測

評分方式：依敘述狀況自我評判影響程度

完全沒有-0分
狀況嚴重-3分

狀況輕微-1分
狀況非常嚴重-4分

狀況中等-2分

Q1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或易睡

Q2. 感覺緊張不安

Q3. 覺得容易苦惱或動怒

Q4. 感覺憂鬱、心情低落

Q5. 覺得比不上別人

Q* 有自殺的想法



得分與說明

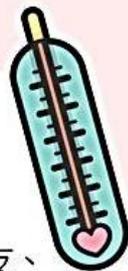
Q1~Q5

得分6分以下：身心狀況良好

得分6分以上：建議您找家人、朋友、
專業人士協助情緒紓發

*若有自殺想法

建議尋求專業諮詢
或接受精神科治療



衛生福利部安心專線

0800-788-995

紓壓招式多一點 壓力來襲可化解

每個人都有自己的紓壓方式，建議紓壓方式「最好不要只有一招，可以多學幾招，交替使用」。而運動是很好的紓壓方式，包括瑜珈、跳舞、健走、騎腳踏車、飛輪、登山、打太極拳、氣功等各種運動，都是不錯選擇，運動不但幫助轉換心情、放鬆，也可促進生理血液循環，對改善生理、心理健康都很有好處。

除了運動之外，聽音樂、唱歌、觀看明亮的色彩、到戶外走走、手部按摩、與動物相處、坐在搖椅上輕輕搖動、喝點花草茶.....等都有助紓解壓力。哪一種方法紓壓效果最好？每個人因為性格、喜好、專長能力的差別，別人有效的方法不一定對自己有效。想要知道哪一種紓壓方式對自己最好，自己親身試過就知道。但不管選擇哪種紓壓方式，一定要考慮到經濟能力與結果可能衍生的問題，例如選擇大吃大喝來紓壓，長時間下來反而造成身材走樣、健康失衡，結果體重負擔又變成你的壓力，得不償失。



樂動紓壓5招

放鬆&覺察 給自己一個逗點空間

腹式呼吸法



上班族 抗壓篇3

腹式呼吸的步驟

圖文創作：健談 haveamary.com
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長 黃美蘭 長庚醫院專任臨床心理師 吳家瑋

1. 擇一舒服空間將燈光調暗(坐或躺皆可)，衣服以舒適為宜
2. 閉眼，雙手放腹部，採鼻吸嘴吐方式呼吸
3. 嘴巴輕鬆吐氣，將空氣吐光，雙手感受腹部慢慢下降
4. 以鼻子緩慢吸氣，雙手感受空氣吸入而使腹部鼓起

10分 一吐一吸持續練習約十分鐘，有助放鬆身心

更多資訊請上 健談 haveamary.com

漸進式肌肉放鬆法



上班族 抗壓篇5

漸進式肌肉放鬆法：手部篇

圖文創作：健談 haveamary.com
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長 黃美蘭 長庚醫院專任臨床心理師 吳家瑋

【適合手部經常勞動、肩頸痠痛者】

<p>用力握拳 雙手用力握緊拳頭，再放鬆</p>	<p>雙手平推 雙手平抬，手掌前推，前臂緊縮，再放鬆</p>
<p>雙肘內夾 雙手彎曲手肘向內靠近，上臂緊縮，再放鬆</p>	<p>用力聳肩 雙邊肩膀用力抬起，再放鬆</p>

更多資訊請上 健談 haveamary.com

找人談談

總是陪在你身邊

輔導室

全國通用電話

各縣市生命線 當地直撥 1995
各縣市張老師 當地直撥 1980

免付費專線：行政院衛生署安心專線：0800-788-995