



# 壓力的處理

胸肺復康教育小冊子

壓力的處理

壓力的處理

壓力的處理

壓力的處理

醫院管理局  
職業治療職系及服務統籌委員會

## 目錄

壓力處理的重要性	1
遇上壓力時的身心反應	2
減壓策略	3 - 4
身心鬆弛練習	
◆ 呼吸放鬆法	5
◆ 漸進式肌肉鬆弛法	6 - 9
◆ 意象鬆弛法	10
◆ 靜觀	11
◆ 正向思想	12
結論	12

## 前言

這本由職業治療師編寫的小冊子會提示你壓力的來源，遇上壓力時的身心反應，減壓策略，及各種身心鬆弛練習。

## 壓力處理的重要性

患有慢性肺病的病人，如長久地面對壓力，容易誘發氣喘，還會引致失眠、高血壓和腸胃不適。所以學習鬆弛法，使身心舒暢，是減低氣喘的要訣之一。

## 壓力的來源

生活中形成壓力的因素很多，例如：

- 1) 工作壓力
- 2) 環境
- 3) 性格
- 4) 經濟負擔
- 5) 繁重家務



## 遇上壓力時的身心反應

生理反應：

- 心跳
- 流汗
- 胃痛及肌肉抽筋



心理反應：

- 焦慮不安
- 情緒低落
- 失眠及食欲不振



## 減壓策略

### 1) 了解處境，逐步處理：

面對壓力時，先要了解導致壓力的原因，再找出解決問題的方法，這樣才可對症下藥。

### 2) 找適當的對象傾訴：

找不到解決辦法時，可找一些關心你的人或專業人士抒發煩惱和討論。

### 3) 凡事先計劃，以減少疑慮：

我們如能先定下一個固定的生活程序，減少一些不必要的體力消耗，漸漸地養成作息有時的習慣。

### 4) 建立個人興趣：

除了工作、處理繁重家務外，更應為自己安排正常的娛樂、社交生活和享受自己的個人興趣。

### 5) 讓自己有真正的休息：

若感到壓力太大時，不妨暫時躲避，給自己一個喘息的機會，例如散步、聽音樂、或大睡一覺亦可。

6) 身心鬆弛練習：是幫助我們調節緊張的身心狀態；使身體肌肉放鬆和心境舒暢的練習。

## 練習鬆弛的一些準備工作：

1) 找一個你認為舒適的姿勢，例如躺在床上，或坐在沙發上，並放鬆那些束緊身體的服飾。

2) 需要一個寧靜的環境；柔和的燈光及適當的室溫等。

身心鬆弛練習有許多種方法。以下列出數種，你可請職業治療師或其他專業人士，幫助你選出一種最適合你的方法。

## 身心鬆弛練習：

### (一) 呼吸放鬆法

透過控制呼吸去改變身體的緊張程度

1) 緩慢地從鼻孔深深吸氣，想像有一道暖流由腳而上。



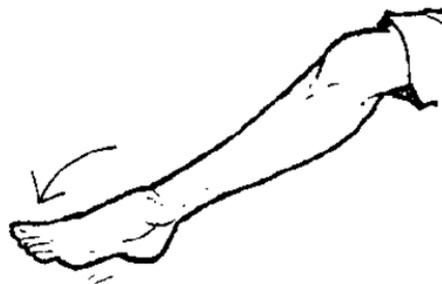
2) 從噘起的嘴唇緩緩地呼氣，自己心裏說「放鬆」，並想像自己的緊張從口呼出。



### (二) 漸進式肌肉鬆弛法

此方法是有系統地把身體各組的肌肉先收緊，後放鬆的狀態，感受放鬆是那種舒適的感覺。

#### 腳部及腿部



腳板盡量向下拗



腳板盡量向上拗



腳趾盡量捲曲

腹部



盡量收縮腹部

背部



雙膊盡量後拗，胸部前挺

肩膀



膊頭用力向上推盡貼近耳朵

手部



雙手盡量握拳



雙手屈起，手腕盡量貼近膊頭



頭部盡量向後拗



頭部盡量向前拗，下顎貼近胸前

## 眼部

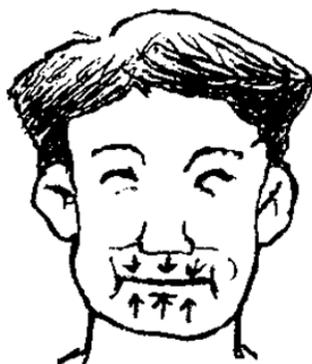


眼眉盡量向上推

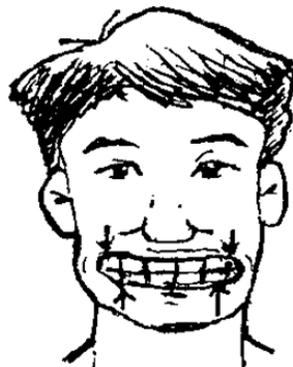


盡量緊閉雙眼

## 口部



用力合唇



盡量咬緊牙關

\* 不要忘記在放鬆時，緩慢地把氣呼出，  
每呼出一口氣，肌肉便更容易放鬆。

## (三) 意象鬆弛法

很多人都有做白日夢的經驗，沉醉在美麗的回憶，意象鬆弛法可說是有系統的做白日夢，能達到鬆弛的效果。

在練習時，我們的注意力轉移到一些舒服、悠閒的環境作為意象的內容，然後利用想像力逐步創作出身處那環境時的各種感官意象，我們的腦神經接收了這樣的景象後，會帶出相應的生理反應——呼吸和心跳減慢，肌肉鬆弛，從而使整個人漸漸鬆弛過來。



#### (四) 靜觀

靜觀是指有意識地、不加批判地留心當下。練習靜觀可以讓我們減低自動化反應，以開放及接納的態度應對壓力，並作出有意識的選擇和回應。練習靜觀能有助減少身體和情緒問題，例如氣喘、疼痛、焦慮和抑鬱等，亦能有效提升我們的生活質素。靜觀練習包括：

1) **呼吸** - 我們將注意力集中在呼吸上，以呼吸當作一個定錨來穩定此時此刻的身心，從而減低壓力和負面思想對我們的影響。

2) **身體掃描** - 我們透過呼吸，將注意力帶進身體各部位，以開放的態度去覺察身體的感覺，藉以訓練不批判的覺察力，學習照顧好自己。

3) **靜坐** - 在一個舒適的位置坐下。閉合雙眼並將意識集中在呼吸上。隨後，將注意力擴展到身體的感覺、及當下的思想、情緒等。同時，我們培養對自己友善的態度，不再將焦點放在是否做得正確，或者批判自己是否達到某種標準。我們容許「走偏了」這個狀態存在，重點是重回靜觀練習。

#### (五) 正向思想

正向思想是將自己的思想導向一個正面的方向。

- 理解自己的負面思想。
- 專注正面的方向。
- 練習與自己內心正向對話。

擁有正向思想能令我們加強自己處理問題的能力。

### 結論

初學者必須有耐心及恆心地多加練習，以掌握技巧。每日約三十分鐘在寧靜的環境裏，順其自然地讓鬆弛狀態出現，兩三個星期後便會掌握鬆弛的方法及可以體驗身體鬆弛的感覺。

職業治療職系及服務統籌委員會  
醫院管理局