



## 壓力與調適 Pressure and Adjustment

### 一、肌肉放鬆法：

- (一)找一張有靠背的椅子;坐的時候採取最自然輕鬆的姿勢，讓上半身的重量都置於臀部，兩腳的重量平均置於腳掌上，兩手自然擺於大腿上，然後輕閉雙眼
- (二)把手抬到水平的部位，然後用力握緊拳頭，繼續用力伸直，持續用力半分鐘，然後慢慢鬆弛到完全放鬆，並把雙手慢慢放回大腿上
- (三)以相同的方法收縮與放鬆額頭、眼睛、鼻子、嘴部的肌肉
- (四)把身體坐正，低頭把下巴抵住前胸，兩手向後用力，使胸膛挺出來，持續用力約半分鐘，然後慢慢鬆弛下來
- (五)連續做二個深呼吸，持續放鬆
- (六)最後一個動作是將兩腳抬到水平位置，腳尖向下壓，拉緊腿部的肌肉，再逐漸放鬆
- (七)注意事項：
  - 1.環境要清靜，週遭不要太亮，不要全黑，如陰雨天一般的光線最適合
  - 2.最好穿寬鬆的衣服練習，例如：運動服、睡衣等
  - 3.切忌讓「風」直吹到身上，避免受寒致病
  - 4.挑選個人空閒時進行練習，以便減少干擾
  - 5.維持每天在同一時間練習，每天最好練習一次至二次，但不要超過二次，每週最好練習五天以上，並持之以恆
  - 6.練習前，可以先購置或錄製錄音帶，俾利練習時使用

### 二、自我鬆弛法：

- (一)在黑暗的房間裡放一把舒適的椅子，並坐下來
- (二)閉上眼睛鬆弛一下
- (三)開始作緩慢而有規律的深呼吸
- (四)把心裡的雜念完全拋諸腦後，儘量使心情「一片空白」

(五)注意力向內集中，把你的心想像成一個幽靜的湖

(六)整個過程的十分鐘，之後，你將會有「心靜如止水」的感覺

### 三、深呼吸法：

(一)握緊拳頭，深呼吸、吸……

(二)呼氣，呼……，慢慢地呼氣到你有癱軟的感覺

(三)開始打哈欠，伸懶腰

(四)一再重覆這三個步驟，直到你感覺相當輕鬆為止

### 四、參考資料

吳家碩（2019年6月20日）。【放鬆練習】【失眠認知行為治療】漸進式肌肉放鬆法。臺灣心理健康發展協會。

<https://tamhd.org/progress-muscle-relaxation/>

胡德綸（2021年11月16日）。生理回饋訓練不只是訓練生理那麼簡單?!。

台灣生理與神經回饋學會。<https://tabn.org/>生理回饋訓練不只是訓練生理那麼簡單

No.E0122

臺北市立聯合醫院護理部 111年06月30日修訂