

紓壓方法大彙集

輔導室陳怡如老師



壓力的特性

- 生物對威脅的一種正常和適應性的反應，警惕我們準備採取保護措施，從而提高我們的應變能力。
- 面對壓力最好的方法不是除去壓力的感受，而是發展出良好的情緒及心理習慣
- 將壓力轉換成正向的好經驗，壓力感會自然消逝！



壓力因應策略



自助(個人應變)



人助(社會支持)

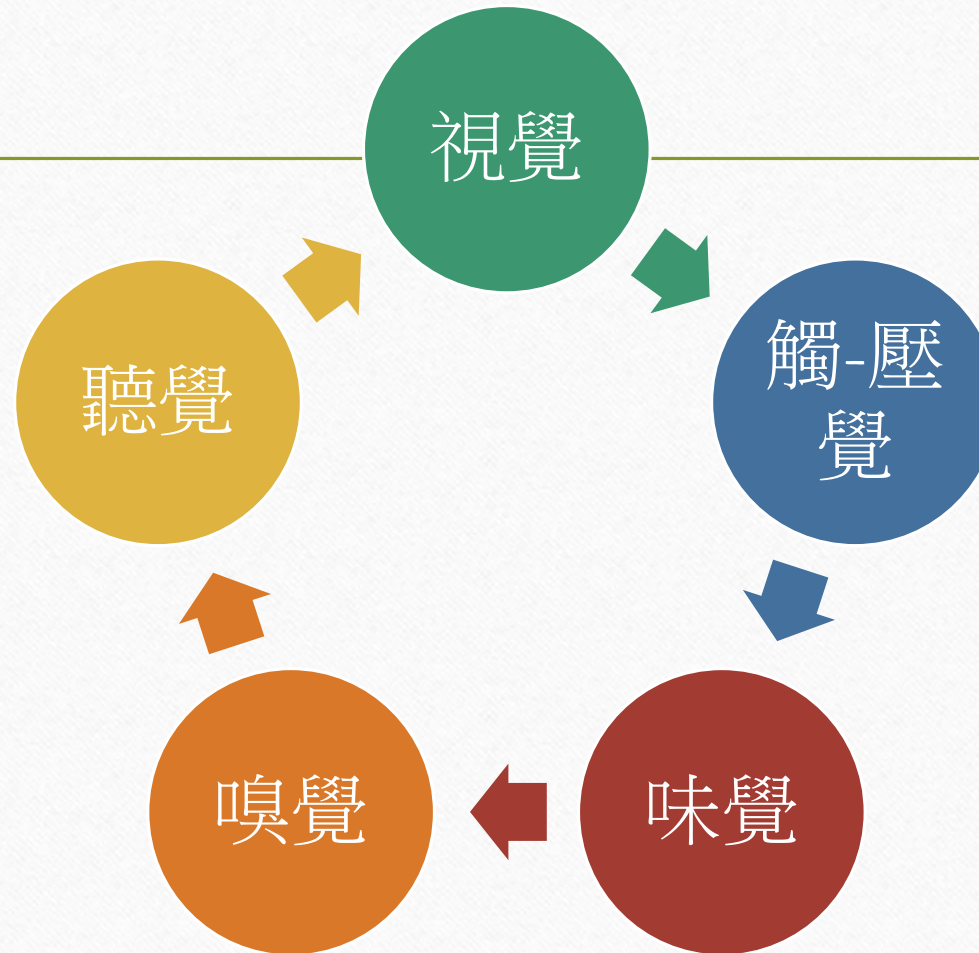


天助(宗教信仰)

抗壓力的神經傳導物質

- 多巴胺-大腦傳令兵，它傳遞快樂、興奮情緒的功能，將大腦訊息傳遞給肌肉，指揮肌肉工作，讓人有滿足感，消除緊張與憂鬱，又被稱作**快樂物質**
- 血清素-能調節睡眠、情緒及食慾等生理功能，可鎮定情緒，解除焦慮，產生愉悅感
- 催產素-愛的荷爾蒙，與愛情舒適及性慾等基本需求有關，舒緩緊張、抑制恐懼及焦慮，產生信任感

自助-身體五感舒壓體驗



視覺

Do's

- 日光浴：早晨的陽光效果更好
- 微笑：刺激身體副交感神經，分泌令人感到舒服、愉快的神經傳遞物質。
- 欣賞會讓人流淚的電影或電視劇：自然而然的流淚可宣洩情緒

Don'ts

- 睡前斷線2小時(含手機及電腦)



「觸-壓覺」舒壓體驗

胸式呼吸

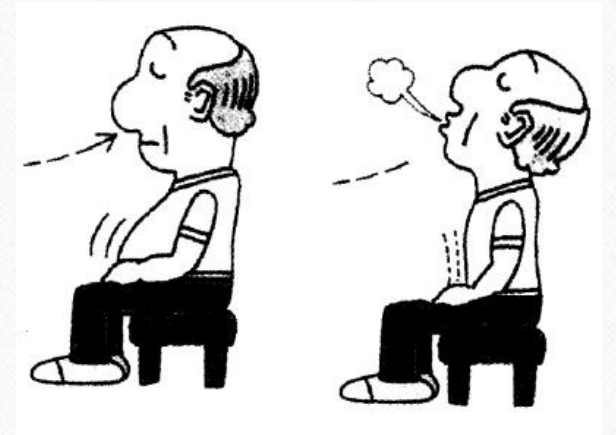
- 淺而快速
- 讓身體保持警醒以面對外界要求與挑戰
- 容易出現胸悶煩躁、肩膀痠痛、緊繃疲憊的狀態

腹式深呼吸

- 以肚子（橫膈膜）呼吸
- 深沉、平穩、緩慢
- 輕鬆自然、不消耗力氣
- 解除頭痛、疲勞
- 讓人平靜、專心，降低緊張、焦慮

「觸-壓覺」舒壓體驗

- 腹式深呼吸
 - 讓背打直（坐、躺）穿著寬鬆，手輕觸腹部，輕閉眼口
 - 吸氣→停留→呼氣，時間比例建議為口吐氣2：鼻吸氣1
 - 吸氣-想像溫暖且放鬆的氣體流進體內
 - 吐氣-想像所有的煩躁與壓力跟著釋出。
 - 早晚各一次，每次5分鐘
- 體驗活動：肌肉放鬆練習



「聽覺」舒壓體驗

體驗活動

- 音樂引導鬆弛法
- 注意力放在音樂
- 保持被動態度
- 允許舒服的感覺擴散

平緩腦波

β 波：一般意識 → α 波：高度意識
和平靜 → θ 波：冥想，創作，
淺睡 → δ 波：熟睡

影響呼吸、心跳



「聽覺」舒壓體驗

疲勞緊張

- 蕭邦-降E大調第二號夜曲
- 聖桑-天鵝

提振精神

- 韋瓦第-四季-春

睡眠

- 德布希-月光、棕髮少女
- 巴赫-哥德堡變奏曲

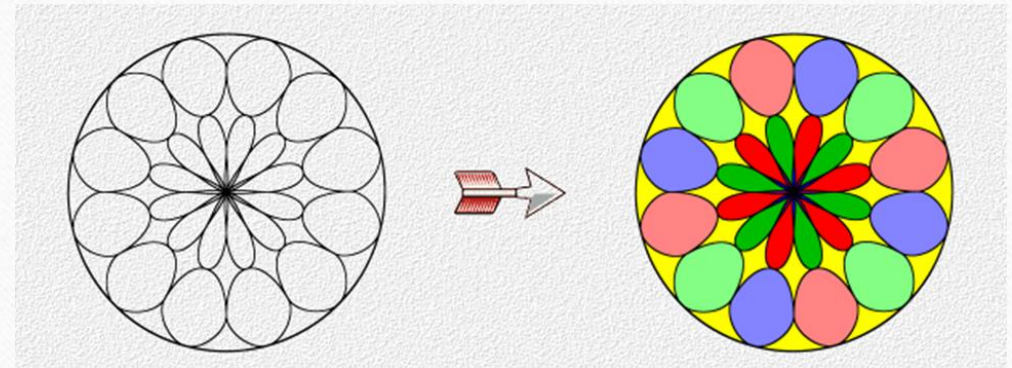
思考創作

- 莫札特-雙鋼琴奏鳴曲
K448

「彩繪曼陀羅」舒壓體驗

曼陀羅畫 (Mandala)

- 可穩定情緒、緩解焦慮，開啟右腦感性思維，激發個人潛能
- 不需任何才能
- 作畫媒材無限制，彩色筆、色鉛筆、閃光筆、蠟筆均可使用



自助-彩繪曼陀羅

- Step1-準備畫筆，選擇色彩飽和度較佳的顏色
- Step2-做深呼吸及放鬆，讓思緒沉澱，靜心凝視圖形一分鐘，深呼吸後輕輕閉上雙眼，讓圖形融入你的內在，再緩緩開起雙眼
- Step3-跟隨心、感覺，以直覺著色，不必去事先規劃與構圖，邊畫邊翻轉圖畫，以距離手臂長的距離來欣賞。
- Step4-著色完畢，請簽名註記日期，給這幅畫一個名字
(可以是一個名詞、形容詞或一句話)。

「嗅覺」舒壓體驗

芳香療法

- 精油:天然化學物組成，揮發快，分子容易被吸入，對嗅覺氣官無害，能刺激大腦觸動/穩定情緒
- Notice:
 - 香氣所產生正/負向效應與過去記憶/經驗有關，
 - 勿強迫使用讓你消極的精油也不要使用你不喜歡的香氣
 - 勿直接使用在皮膚上

精油vs情緒

- 薰衣草Lavender-焦慮、沮喪/憂鬱、易怒、恐慌、減輕壓力
- 甜橙Orange-沮喪/憂鬱、生氣、自信、懼怕、快樂、平靜
- 薄荷Peppermint-記憶、專注、疲勞/勞累



「味覺」舒壓體驗

5種舒壓食物

- 1.維生素B群
- 2.鈣
- 3.鎂
- 4.維生素C
- 5.纖維

5種升壓食物

- 1.油膩食物
- 2.高鹽分的調味食品
- 3.過於甜膩的食物
- 4.咖啡因飲料適量即止
- 5.容易上火的食物

「味覺」舒壓體驗

維生素B群

- 克服壓力的重量級營養素，可調整內分泌系統、平靜情緒。
- 全穀類、酵母、深綠色蔬菜、低脂牛奶及豆類

鈣

- 天然的神經穩定劑，能鬆弛緊張神經、穩定情緒。
- 牛奶、優格、豆腐、小魚乾、杏仁

鎂

- 讓肌肉放鬆的營養素、同時可規律心跳，穩定不安情緒。
- 香蕉、豆子、洋芋、菠菜、葡萄乾

維生素C

- 可協助製造副腎上腺皮質素，來對抗精神壓力。
- 櫻桃、檸檬、哈密瓜、葡萄

纖維

多吃富含纖維質的糙米、豆類、蔬菜，以及水溶性纖維含量高的木瓜、加州蜜棗、加州梅、柑橘等食物來幫忙排便

「味覺」舒壓體驗

- 牛奶 + 蜂蜜 = 放鬆神經、消除緊張心理、減輕壓力
- 美國一位醫學專家曾提出：
「每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的熱牛奶，可緩解緊張情緒」。
- 牛奶的蛋白質含「鉀」：能緩和情緒、抑制疼痛。
蜂蜜含「鎂」：可緩衝神經激素、調節心理作用。



自助-情緒轉化



覺察當下(mindfulness)-

- 當下慢慢輕鬆看：腦科學家發現情緒從被觸發到自然結束只有90秒，覺察、接納情緒
- 觀察外面發生甚麼事，觀察身體裡面的呼吸、感覺或動作造成的自然轉化

世界越快，心則慢

- 上課前覺察呼吸2分鐘
- 寫功課前或考試前覺察呼吸五分鐘
- 寫完考卷後覺察呼吸一分鐘



人助(社會支持)



- 用愛的荷爾蒙(催產素)平衡壓力荷爾蒙：真誠的人際互動關係，產生情感緊密連結或為人服務、幫助別人等無私行為
- 求助是對對方最好的恭維
 - 1.知己、好友及家人：一吐心頭鬱悶、得到情緒支持、建立支持互助網絡
 - 2.就近可得的資源：如學校導師、任課老師、輔導老師、社區心理諮商/醫療資源等，可提供處理問題的忠告或提供觀點及意見
 - 3.參與團體活動：走出去認識新朋友，將自己投入團體活動中，不僅可幫助自己，更可以幫助他人。



人助(社會支持)



- 體驗活動
- 兩人一組
- A先抱怨一件事3分鐘，B專注聆聽不插嘴，3分鐘結束時，B回應A三個讚美
- 角色轉換：換B抱怨、A讚美

自助-認知改變

艾利斯(Albert Ellis) 情緒ABC理論

- 引起情緒反應的並非事情的本身，最主要的是個人對事件所持的信念。
- 找到我們對事件的看法，尤其是對於事件的非理性信念，就可以找到產生負面情緒的根源，並進而藉由調整非理性信念而達到改變負面情緒的目的



自助-認知改變

- 體驗活動：

A引發事件

- 在這次考試中我沒能拿到預期的成績

B對事件的想法or非理性想法

C情緒

D非理性信念

E新的想法
情緒

引發事件(A)

信念系統(B)

情緒結果

結果(C)

(rB)理性想法(你的需要或期望)

- 考試不及格真遺憾
- 真希望已經考及格了
- 我不喜歡考試不及格
- 要得到好成績還真不容易呢

- 傷心及失望
- 挫折及苦惱
- 下決心再接再厲

(合理的負向情緒)

行為結果

- 檢討失敗原因
- 計畫如何在努力

(合理的行為)

(iB)非理性想法(你的要求或命令)

- 考不及格真糟糕
- 我受不了這種失敗
- 我應該更認真，這麼一來就一定可以得到好成績
- 考不及格表示我是個沒能力沒用的人
- 我將永遠無法得到好成績
- 考試失敗，一定有很多人看不起我

情緒結果

- 沮喪·沒價值感
- 絕望·自責
- 焦慮·恐懼

(不合理的感受)

行為結果

- 由於情緒不穩而使讀書效率減低
- 不敢也不想嘗試其它新挑戰
- 面對同學、家人，表現退縮

(不合理的行為)

預期的成績
在這次考試中，我沒能得到

天助(宗教信仰)

- 誦經、吟唱、禱告儀式等約每10秒鐘換一口氣，平均一分鐘有六次規律穩定的呼吸
- 專注心念、調節呼吸，如抄寫經文：心經
- 耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裡倚靠他就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。(詩篇28篇7節)
- 你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。(哥林多前書10章13節)





Practice makes perfect !

