

# 屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	精神科	編號：衛教-精神-11
主題	焦慮一來，如何讓自己放鬆	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

日常生活中有很多的壓力，會讓自己喘不過氣來，在這一個同時，我們一定要有一些方式來抒解壓力，以下提供幾種放鬆方式，簡單且可以達到放鬆的效果。

## 一、腹式呼吸

呼吸時要專注在腹部的起伏上，用鼻子慢慢的吸氣，用嘴巴或鼻子吐氣的方式來進行，想像肚子裡，有一個無形的氣球，將雙手放在腹部上，感覺當吸氣時，將肚子裡氣球充滿，可以感覺到腹部隆起，吐氣時將肚子裡的空氣吐光，可以感覺到腹部下降，吸氣及呼氣時速度緩慢且深長，每次約 10 到 15 分鐘時間，可減緩焦慮及不安感。

## 二、清除思緒

可以讓您中斷讓人心煩的想法，是任何時候都可以練習的，但要不斷地練習，才能成為您砍斷壓力拾回輕鬆的利器。清除思緒的方法非常簡單，只要心中專注於一個平靜的字眼、想法或畫面，盡量持續 5 至 10 分鐘，您可產生完全放鬆的感覺，可配合行太極氣功進而達到平衡日常生活中壓力。

## 三、加減乘除好放鬆

- (一)「加」：想想快樂的回憶，做些喜歡的事情，轉換一下心情。
- (二)「減」：減慢步調、深呼吸，讓憤怒的沸點慢慢降溫。
- (三)「乘」：乘車到戶外走走，讓空間的轉換帶動情緒轉換。
- (四)「除」：讓生氣或憤怒的情緒消除，有助重返怡然的自我。



圖一

## 四、放鬆停看聽

- (一)「停」：暫停手上的工作或心中的壓力源，平靜看待事情。
- (二)「看」：檢視自己的生活，出去散步旅行或看一本好書，轉換心情。
- (三)「聽」：找一個好的傾聽者，轉念、靜心，讓壓力化為無限的動力。



圖二

五、從事音樂活動：如聽音樂、彈奏樂器、唱歌...等活動。

六、藉由信仰提供靈性寄託，可轉移注意力進而改善焦慮症狀。



取自 <https://reurl.cc/5MW3Zz>

參考資料：

2022 年 11 月護理部核可格式

~衛教-精神-11-1~

林玄昇、曾淑君、陳美碧(2019)·太極氣功團體對精神科急性住院病人焦慮、憂鬱之成效探討·*中華團體心理治療*·25(1),18-30。

高雄市政府衛生局(2016,6月28日)·*健康舒壓DIY*·取自

[http://khd.kcg.gov.tw/Attachment/000001\\_000379\\_000001/files/健康舒壓DIY-OK.pdf](http://khd.kcg.gov.tw/Attachment/000001_000379_000001/files/健康舒壓DIY-OK.pdf)。

臺灣心理健康發展協會(2017,4月19日)·【放鬆練習】【失眠認知行為治療】腹式呼吸·取自 <https://tamhd.org/abdominal-breathing-exercise/>。

Kwan, C. K., & Clift, S. (2018). Exploring the processes of change facilitated by musical activities on mental wellness. *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(2), 142-157.

Whitehead, B. (2018). Religiousness on mental health in older adults: the mediating role of social support and healthy behaviours. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(4), 429-441.

圖一、取自數學加減圖片 PNG 去背圖 | 矢量圖案素材 | 免費下載 | Pngtree

圖二、取自一個男人在沙發上看書卡通矢量圖形元素圖案 | EPS 元素素材免費下載 - Pikbest

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！