

紓解壓力營優質生活

撰稿者：經濟部加工出口區管理處從業員工服務中心

育樂福利課課長 唐慶章

語云「人生不如意事，十有八九」，情緒低落其實是生活中極普遍的經驗，偶而的寂寞、沮喪或情緒不佳，可說是對壓力的一種反應，通常也會在短時間內自動恢復正常。但現代的人，由於每天面對快速競爭的環境，接踵而至的資訊，瞬息萬變的趨勢，都市生活空間的擁擠，個人角色的多元，都讓人的工作壓力日益增大，經常被壓得喘不過氣；加上人際關係以功利為重，人情淡漠，人的精神負荷就在這樣的神經緊繃下變得不堪一擊，終至產生健康問題。

日前，加工出口區管理處為協助區內員工及一般民眾，能夠認識壓力及發現自己主要的壓力來源，同時學習簡易紓壓方法並實際靈活運用於日常生活中，讓自己過得健康快樂，特與高雄市社區心理衛生中心聯合假楠梓園區從業員工育樂活動中心共同舉辦為期三場次的「創造優質生活紓解壓力」專題演講會。

首場「壓力知多少？抗壓大戰一戰略大公開」之專題係由高雄市凱旋醫院精神科主治醫師蔡東杰主講。蔡醫師認為人類的情緒包括有喜樂哀懼愛惡慾等項，生活中有了焦慮的情緒就會產生諸如不愉快、擔心、緊張、恐慌、激動或憤怒，而引起的生理反應則包括頭痛、冒冷汗、心悸、手腳麻木、尿急、坐立不安、頭暈、胸悶、胃痛、顫抖、腹瀉及失眠等狀況或造成其他的不舒服。適度的壓力可能使我們能淋漓盡致的發揮潛力，但若是過度的壓力則可能令人喪志，長期累積終至病態則將造成個人日常生活的障礙或出現心身官能症狀，甚或家人備受折磨，影響生活品質與情趣，因此壓力的調適紓解實際上是不容忽視的。

有關壓力紓解調適的技巧，蔡醫師則傳授了腹式呼吸法及傑克遜放鬆術供與會者參考。腹式呼吸法原則採鼻子吸氣嘴巴吐氣方式，吸氣時牽引橫膈膜肌使腹部脹起，呼氣時腹部放鬆，呼吸節奏放慢（可採吸呼 1：2 之比率行之），腹式呼吸法以躺臥時較容易施行，但如以坐姿而採自然端正放鬆方式行之亦可收紓解之效。談到傑克遜放鬆術，蔡醫師提供了一個簡單易懂的絕竅，即原則有如採逆向操作模式先對身上某部位慢慢使力用勁後再慢慢放鬆，計有八式：（1）單手上舉平伸，手指慢慢握拳至用力握緊，再慢慢鬆開並將手下放在腿上；（2）眼睛慢慢往上擠看至額頭起縐，再慢慢放鬆；（3）慢慢閉眼縐鼻嘴唇至用勁，再慢慢放鬆；（4）慢慢咬緊牙關至最大勁，再慢慢放鬆；（5）慢慢張開嘴巴及舌抵下牙床至極限，再慢慢放鬆；（6）身體坐正，慢慢將頭低下至下顎抵胸骨並同時將兩肩向後頂拉至用勁，再慢慢放鬆；（7）身體坐正，慢慢將頭後仰並同時挺腰至用勁，再慢慢放鬆；（8）慢慢將腿及腳掌向前伸直，再慢慢放鬆。此等放鬆術可依個人所處之時間、場所做彈性選擇一或數項施之，通常只要勤加練習，找出放鬆的技巧開關點，則將可以隨時有效協助紓解壓力，恢復工作的勝任愉快與生活的樂趣。

蔡東杰醫師另以「催眠也可紓壓？！」為題做了第二場講演，引據催眠創始者愛瑞克斯所謂的「跟潛意識對話、自我催眠可將腦部深層的潛意識浮現，達到正面思想激發潛力，放鬆舒服」之效，說明處於緊張壓力之際可藉催眠技巧，引發精神的專注而慢慢進入某種情境，終至放鬆而入睡，緊張壓力因此得予紓解。蔡醫師並以中華音樂人交流協會發行的「放鬆舒眠冥想音樂」光碟，現場播放音樂示範教導如何利用催眠來紓解壓力，與會人員經由催眠誘導而有多人昏昏入睡，確實親身體驗了催眠紓壓的神奇。

第三場「將壓力運出體外一氣功」專題則由凱旋醫院精神科陳冠旭醫師主講，介紹如何利用老祖先的智慧一氣功來放鬆自己。陳

醫師以親身體驗稱「氣」代表呼吸、能量；「功」係用意識不斷地調整呼吸和姿勢的練習。練氣功就是練氣與練意，以意引氣，循環運行，能促進身體及自我意識的功能；透過氣的運行，可增強身體能量，達到治病強身之目的。氣功鍛鍊的要領包括鬆靜自然、動靜結合、意氣相隨、練養相兼、姿勢準確及心情安靜等項。陳醫師還帶領大家即席演練體會氣功紓壓療效，與會人員興緻頗高的跟隨動作，終將壓力拋之腦後，換得一個愉悅的時刻。

「催眠」是西方心理治療常用的秘方，而「氣功」則為東方健身養氣的精華，兩者的結合可打通任督二脈、增強功力、探索自我神秘的面紗。當我們處在緊張、壓力的狀態下，身體總是不由自主地僵硬與緊繃，此際通常會靠著萬金油、按摩或情緒發洩而可能舒筋活血、減低壓力，但其實還有像腹式呼吸法、放鬆術、催眠、氣功等很不錯的方法可資參考。上述三場專題演講提供了大家學習如何用不求人的方式放鬆自己，甚至利用催眠達到自我肯定、開發內在潛能之功效，日後碰到工作或生活鬱卒之際，請參考上述幾種紓解要領，儘速排除壓力當可營造優質、健康的生活。