

鬆弛運動舒緩壓力

(Relaxing Exercises to Relieve Stress – Chinese)

UHN

給病人及家屬的資訊



請閱讀本小冊子，學會鬆弛的方法，以幫助您舒緩壓力並減少焦慮。

鬆弛的方法包括：

- 深呼吸
- 放鬆肌肉
- 重複某些能讓您感到輕鬆的字句
- 想像輕鬆的畫面

再多讀一些資料，看哪一項最適合您。

請訪問大學健康網絡(UHN)病人教育網站，以瞭解更多健康資訊：www.uhnpatienteducation.ca

©2014 年大學健康網絡。版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見、診斷或治療。如有特別病情，請向您的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

作者：Stephanie Phan
編制：10/2008
表格：D-5560A (06/2014)

放鬆如何能幫助

獲得診斷後再經歷治療對您的身體和情緒都會有負擔。您會感到憂慮、壓力、悲傷或生氣，而這些都是正常的。

鬆弛就是任何能幫助您減輕壓力和處理情緒的運動。做鬆弛運動也可以幫助您應對日常的壓力，以及有關您健康問題可能感受到的壓力，如癌症和疼痛。

學習基本的鬆弛運動很容易。它們通常是免費或僅需較低的費用，只有很小的風險，並且可以在任何地方進行。

鬆弛的方法

1. 深呼吸
2. 放鬆肌肉
3. 重複某些能讓您感到輕鬆的字句
4. 想像輕鬆的畫面

以下您會讀到每個練習的更多介紹，以及如何做這些練習。

做任何鬆弛運動時：

- **尋找一處安靜的場所。**輕鬆的音樂可以幫助阻擋雜音或干擾。
- **預留時間給您自己，讓自己放鬆。**放鬆是照顧自己的一種方法。
- **要有耐心鍛鍊。**學會深層次的放鬆需要不斷練習。如果立即沒有放鬆的感覺，不要覺得好像您已經失敗了。

深呼吸

當您感到緊張或有壓力、入睡困難，或者只是想放輕鬆時，深呼吸運動可以有所幫助。深呼吸簡單易學，幾乎可以在任何地方隨時隨地及以任何姿勢進行。

當您深呼吸時，您可以看到您的胃部在吸氣時擴張起來，而當您呼出氣時胃部在收縮。這是因為深呼吸使用被稱為橫隔膜的胸腔下肌肉。這與淺呼吸是不同的，在淺呼吸時您不使用橫隔膜，而您只看到吸氣與呼氣時胸部在動。

如果您是剛剛開始，嘗試每天練習基本深呼吸幾分鐘，當您感覺更舒服時再多做一些。

1. 尋找好一個舒適的姿勢，就像坐在椅子上或平躺著。
2. 把您的左手放在胃部，右手放在胸部。
3. 用鼻子緩慢並深深地吸氣。
當您吸氣時，您的胃部應該把左手推出去，而您的右手不應動。
4. 撅起嘴唇，如您在吹滅蠟燭，緩慢並輕輕地呼氣。當您從肺部將空氣吐出來時，您的左手應該慢慢地返回原處。
5. 重複該深呼吸 3~10 次以上。每天一次或有需要時做更多次該運動。

做鬆弛運動時的貼士

- 在整個呼吸運動中保持身體放鬆。
- 不要急於求成，每次呼吸可慢慢進行。
- 如果您感到頭暈，應停止運動，並在另一個時間重試。
- 在您的腦海中使用圖片來幫助您集中注意力和呼吸。例如，在呼入的時候，想像您的胳膊和腿都是稻草，空氣正吹入您身體的每一個部分。當呼出的時候，想像您正在慢慢吹滅蛋糕上的蠟燭。

放鬆您的肌肉

通過拉緊肌肉後再放鬆的鬆弛方法，有可能幫助您減低焦慮和壓力。每次只做您身體某一個部位的肌肉，然後慢慢地向上或下移至身體其他部位。例如，從您的腳開始向上移至額頭。

1. 尋找一個舒適的姿勢。

您可以坐在椅子上或平躺著。鬆開所有過緊的衣服，緩慢均勻的呼吸幾次。

2. 從您腳部開始。

緩慢收緊您腳部和腳趾肌肉，持續 10 秒一直到您盡可能地收緊肌肉。然後，一邊數至 20 秒一邊慢慢地放鬆肌肉。您將覺察到所有的緊張在逐漸消融。請保持呼吸緩慢而均勻。

3. 移至您的腿部。

緩慢收緊大腿和小腿肌肉，持續 10 秒一直到您盡可能地收緊肌肉。然後，一邊數至 20 秒一邊慢慢地放鬆肌肉。您將覺察到緊張在逐漸消融並留有放鬆的感覺。

4. 移至您的臀部。

緩慢地收緊臀部肌肉，持續 10 秒一直到您盡可能地收緊肌肉。然後，一邊數至 20 秒一邊慢慢地放鬆肌肉。您將覺察到緊張在逐漸消融。請保持呼吸緩慢而均勻。

5. 移至您的胳膊和手。

將您的雙手握成拳頭。彎曲胳膊肘並將拳頭拉向胸部。盡可能收緊您的手臂和拳頭，持續 10 秒。然後，一邊數至 20 秒一邊慢慢地放鬆您的手和胳膊。您將覺察到鬆弛的感覺。

6. 移至您的頸部和肩膀。

緩慢地在您頸部和肩膀添加張力，提升你肩膀朝向你的耳朵，保持 10 秒。一邊數至 20 秒一邊慢慢地鬆緩張力。您將覺察到緊張正消融掉。

7. 移至您的下巴。

收緊下巴的肌肉，持續 10 秒。然後，一邊數至 20 秒一邊慢慢地鬆緩張力。您將覺察到鬆弛的感覺。請保持呼吸緩慢而均勻。

8. 移至您的額頭。

收緊您額頭的肌肉，保持 10 秒。小心只收緊額頭的肌肉，讓身體的其他部分放鬆。然後，一邊數至 20 秒一邊慢慢地鬆緩張力。您將覺察到肌肉不同的感覺以及自己是多麼的放鬆。

練習提示

- 不要著急。慢慢地做每一個步驟。
- 在每個步驟之間讓肌肉完全放鬆。
- 當您做完身體某個部位的運動後，儘量使其保持放鬆。

重複某些能讓您感到輕鬆的字句

這鍛鍊是利用語言文字協助您身體部位放鬆。某些字句可以幫助您身體部位感到溫暖和沉重並且減緩你的心臟跳動和呼吸。通過練習，您將會教自己的身體對放鬆思緒做出迅速回應。

1. 尋找一個舒適的姿勢，就像坐在椅子上或平躺著。
2. 閉上眼睛，想像自己在一個安逸的地方（您的花園、海灘上）。
3. 從身體的一個部位開始，例如您的手。說以下每個語句 5 次。在每個語句之間停頓去感受身體各部位放鬆、溫暖和沉重的感覺。
 - “我的手是沉重並溫暖的。”
 - “我的手臂是沉重並溫暖的。”
 - “我的肩膀是沉重並溫暖的。”
 - “我的腳是沉重並溫暖的。”
 - “我的小腿是沉重並溫暖的。”
 - “我的腿是沉重並溫暖的。”
4. 享受溫暖和沉重感覺是如何讓您感到輕鬆。

想像輕鬆的畫面

用某個您感覺良好的畫面來協助您身體放鬆。您可以想像您在某個地方，這地方是可以帶給您心靈安靜與平安。這可以是真實的、虛擬的，現在的或者在過去的。此想像練習可以與深呼吸配合，或當您重複某些字時讓您感到輕鬆。

1. 找一個舒適的姿勢，如坐在椅子上或平躺著。
2. 閉上眼睛，想像自己在一個安靜、平安的地方（躺在溫暖的沙灘上，在吊床裏擺動，坐在您最喜歡的椅子上或散步走過一個花園）。
3. 想像您會在這個地方看到什麼（綠色的草地、明媚的陽光、五彩繽紛的花朵）。
4. 想著您會聽到的聲音（水在流淌，鳥兒鳴唱，樹葉的沙沙聲）。
5. 記住不同的氣味（野花香、大海帶鹹味的空氣）。
6. 想著所觸摸的東西會有什麼樣的感覺（柔軟的沙子、溫暖柔和的水）。
7. 記住不同的味道（新鮮水、新鮮烘焙的餅乾）。

您練習的提示

有些回憶或畫面會觸境傷情。如果發生這種情況，想像一些新的而又不會讓您感到難過的回憶或畫面。

更多有關鬆弛的資料

在 **Princess Margaret Cancer Centre**：

“放鬆療法”課程

有關更多資訊，包括上課時間和地點：

- 在 **Princess Margaret Cancer Centre** 病人與家屬圖書館（一樓）索取一份病人教育與存活者的活動日曆表
- 瀏覽 www.theprincessmargaret.ca
點擊 “Classes and Activities”（課程和活動）下的 “See Calendar”（看日曆）查找該課程。

關於一對一的鬆弛運動訓練，請致電 416-946-4501 分機 5580，以瞭解更多資訊。

鬆弛運動用 CD 光碟

這些 CD 光碟可以引導您進行不同的鬆弛運動。您可以從 **Princess Margaret** 一樓的病人與家屬圖書館借到 CD 光碟。

在您的社區內

您可以在互聯網上搜索您家附近設有鬆弛運動計劃的社區團體。以下是在大多倫多地區為病人提供免費的鬆弛運動課程的實例。

其中一些團體可能在安省其他地點也有活動。可查詢他們的網站以瞭解更多資訊。

- **Wellspring:**
www.wellspring.ca
- **Gilda's Club Greater Toronto:**
www.gildasclubtoronto.org

