

創傷壓力的自助法寶：

放鬆技巧



在面對或處理救難相關工作時，壓力和焦慮反應是很常見的。然而，它們卻使得在救災過程中許多必須要完成的事情更受到阻礙。災難後的問題並不容易解決，但是在一天當中，藉著一些**放鬆的運動**使自己平靜下來，**會使睡眠、專注更輕鬆容易，並且更有精力來面對生活**。這其中包括了肌肉放鬆運動、呼吸運動、冥想、游泳、伸展、瑜珈、禱告、運動、聽輕音樂、花時間和大自然相處等等。

如果你之前學過一些放鬆的方法，我們鼓勵你繼續使用。然而，放鬆的方法多多益善，嘗試學習與練習新方法，會讓我們更能因應身心壓力。以下介紹一個有助於放鬆的基本呼吸練習。

我們大多數人可能都知道，呼吸會影響感受，例如，當我們感到難受時，旁人可能會提醒我們作個深呼吸，平靜下來。然而，**真正有幫助的方法是放慢呼吸，而比較不是深呼吸**。如果我們想平靜或放鬆，應該**正常呼吸，緩慢的把氣吐出去**。一般而言，與身體放鬆有關的主要是呼氣，而較非吸氣。其次，在我們呼氣時，連結某些有平靜或放鬆效果的字眼會有幫助。因此，吐氣時可以默默地、慢慢地對自己說：「平靜」或「放鬆」，像是「平.....靜.....」。

請你練習：

1. 從鼻子吸氣。
2. 從嘴巴（或鼻子）慢慢吐氣（依個人舒適度調整，約3至7秒）。吐氣過程中，默默地、慢慢地對自己說「平.....靜.....」或「放.....鬆.....」
3. 慢慢重複約10次或2分鐘左右。
4. 按照你的需要，每一天盡量多練習幾次，有空便可練習。多加練習，能幫助你緩和身體的緊張與焦慮，修復與滋養你的能量。

參考資料：

陳淑惠、龔怡文、潘元健、劉于涵（2007）。*心理急救操作手冊第二版（譯）*。台大心理系，台北市。〔譯自 National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition*. July, 2006.〕。