

創傷壓力的自助法寶：放鬆技巧



災難發生後，緊張和焦慮的反應是很常見的。但這些反應會阻礙你去進行有助於復原的事情。

在一天當中，如果你能花些時間從事放鬆活動，協助自己平靜下來，會讓你更容易入睡與維持注意力，更有精力來面對生活。這些活動包括：

肌肉放鬆、呼吸練習、冥想、游泳、瑜珈、禱告、運動、聽輕音樂、走入大自然等等。



以下介紹一個有助於放鬆...

基本呼吸練習

當感到難受時，作個深呼吸，可以幫助我們平靜下來。然而，真正有幫助的方法是**放慢呼吸，而比較不是深呼吸**。

『正常呼吸，緩慢的把氣吐出去』

請你練習：

1. 從鼻子吸氣。
2. 從嘴巴(或鼻子)慢慢吐氣(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。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。

創傷壓力的  
自且法寶：  
放鬆技巧

資料來源：

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.]。

Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007)。