



壓力管理護理指導

2004.06 制定
2020.02 修訂
2021.01 審閱

健康紓解壓力的方法如下：

一、充足的睡眠：能使身體得到休息、增加抗壓性。

二、均衡的營養：食量八分飽、不暴飲暴食，不偏食且常食用魚、青菜和水果。花茶、熱牛奶可以幫助安定神經、紓解壓力。建議：咖啡每天不要多於2杯。戒菸，有助於提升身心健康。

三、養成正向思考的習慣及保持幽默感，重新看待人、事、物：

- (一)用樂觀的角度看待每一件人、事、物，建立正面思考習慣，保持彈性的態度去面對生活，凡事往好處想及保持冷靜，放慢自己的腳步讓心情輕鬆。
- (二)用正面的方式自我鼓勵，必要時在鏡子前練習，告訴自己「做得好」、「局面控制得很好」，建立對事物正向的人生觀。

四、適當的運動及休閒活動：

- (一)每週至少維持3次以上的運動，每次30-40分鐘。快走、慢跑、或游泳等，選一個你喜歡、可以持續的運動。
- (二)轉移注意力：找些輕鬆的事情做，例如：散步、聽音樂、閱讀等。
- (三)尋找社會支持：找你的家人、好朋友聊一聊你困擾的事。必要時可以求助協談中心、生命線；或醫院的醫師、心理師、社工師等尋求協助。

五、學習放鬆的技巧：

冥想、肌肉漸進放鬆法、呼吸調整法、瑜珈等皆是達到放鬆的好方式。找到最符合自己的方式，經由訓練與練習後並持之以恆，讓個人達到隨時隨地放鬆的狀態。

(一) 放鬆訓練前準備事項：

1. 準備適合的環境：柔和的光線及通風的環境。
2. 個人準備：衣著以寬鬆為原則，能不穿鞋襪，就不要穿。採坐姿、臥姿皆可，只要自己覺得舒適即可。
3. 練習的時間：挑選較輕鬆、安靜不被打擾的空間、時間進行練習。
4. 規律與頻率：儘量在每一天的同一時段進行練習。每天一次至兩次（每個循環約 30 分鐘），但不要超過兩次，每週五天以上。

(二) 放鬆訓練的方法：

1. 呼吸調整法：利用呼氣比吸氣長的腹式呼吸來訓練。
手放在腹部慢慢深吸氣，感覺肚子鼓起，然後憋氣後再慢慢深吐氣，吸氣→憋氣→吐氣，重複 6 次。
2. 肌肉放鬆訓練：運用肌肉收縮運動【收緊→撐住→放鬆】來訓練。
 - (1) 閉上眼睛慢慢深呼吸去發現身體緊繃部位的肌肉，然後故意收縮該部位的肌肉，維持緊繃幾秒後再放鬆，肌肉收緊→撐住→放鬆，重複 3 次。
 - (2) 想像自己在做日光浴，每一吋肌肉都非常溫暖，越溫暖越能消除緊張、肌肉越放鬆。
 - (3) 想像自己在一個安靜的山林中，正享受寧靜祥和的氣氛，每當想到這個影像，就能讓自己深度的放鬆。

六、壓力的調適就是管理您的生活品質；當個人追求健康時，除了均衡飲食及運動外，最重要的還是要學習調適壓力，迎向快樂的人生。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康