



## I-REBOOT

Relaxation: Build Ourselves on Tranquility

# 充電再出發

「放鬆」的目的並不是鬆懈，而是讓我們發散的力量可以更集中，透過這個過程像是充電，恢復精力並降低不安。

壓力事件、成癮相關的暗示物以及只是微量使用的念頭，是三個主要的復用成癮物質的因素。

這份單張提供一些簡易的放鬆方法，希望可以陪伴您渡過高壓力的狀態，同時也更有能力好好的關注與愛護自己。



## 腹式呼吸

利用緩慢地吸吐空氣，來達到放鬆肌肉、消除疲勞的效果，也就是平常我們常用的深呼吸緩解情緒的原理。

- ① 先做1-2次的充分呼氣，將空氣從肺部的底層徹底排出。
- ② 默數到五，鼻子慢慢吸氣感覺腹部隆起。
- ③ 重新默數到五，嘴巴慢慢吐氣感覺腹部凹下，氣體都被清空。

\* 反覆第2與第3步驟至感覺身體不再緊繃或情緒不再激動。



## 專注當下

專注於當下正在著手的事務，而不是過去或未來，能幫助你將緊張焦慮的情緒轉移。具體做法和「同一時間只做一項任務」相似。

例如：吃東西的時候，不要看書，不要想別的事，專心地吃。把注意力放在嘴裡的食物上，慢慢咀嚼與品味，享受它的口感。

做任何事情的時候都是一樣，比如洗碗、洗澡、開車、工作和玩耍的當下，不要分心去想過去未完成的，或是擔心還沒發生的事，認真去感受與享受當下。



## 我們 還可以試著……

- ▶ 聽喜歡的音樂。
- ▶ 養成運動或散步的習慣。
- ▶ 安排時間親近大自然。
- ▶ 與動物相處，或者看看網路上的動物趣味短片。
- ▶ 寫下生活中的點滴。



緊張繁忙的生活中，記得停下紊亂的腳步  
好好放鬆，重新調整步伐再出發。

以上的技巧如有疑問，  
歡迎您與醫師及個管師討論。

## 漸進式放鬆訓練

透過肌肉放鬆練習可以幫助我們感受緊繃與鬆弛間的差異，你可以試著跟隨以下步驟進行練習：

- ① 閉上眼並集中精神感受身體各部位的狀態。
- ② 開始緊繃自己全身肌肉、握緊雙拳，想像自己正在縮小，縮到無法再縮小的時候，維持狀態5-10秒。
- ③ 接著，緩慢鬆開拳頭並延展身體，想像自己從極小的狀態逐漸擴展開來。

在循環練習的過程中體會緊繃與鬆弛的差異，待身體各部位都感到放鬆後，可以靜坐一段時間。



## 手指按摩減壓法

輕柔按摩雙手穴位有助於身體放鬆，緩和當下負面情緒和壓力的狀態，試著專注於每根手指的按摩，且維持1~2分鐘：

- ① 張開手指，保持放鬆狀態。從拇指開始，抓住指尖的兩邊並輕輕壓緊，慢慢地從尖端向手掌心移動。
- ② 以同樣的方式按摩其他手指，每移動到下一根手指時可以暫停一下，讓大腦專注於釋放。
- ③ 指部按摩結束時，以相同的力度於手掌心進行按摩，揉搓1分鐘以上。

