

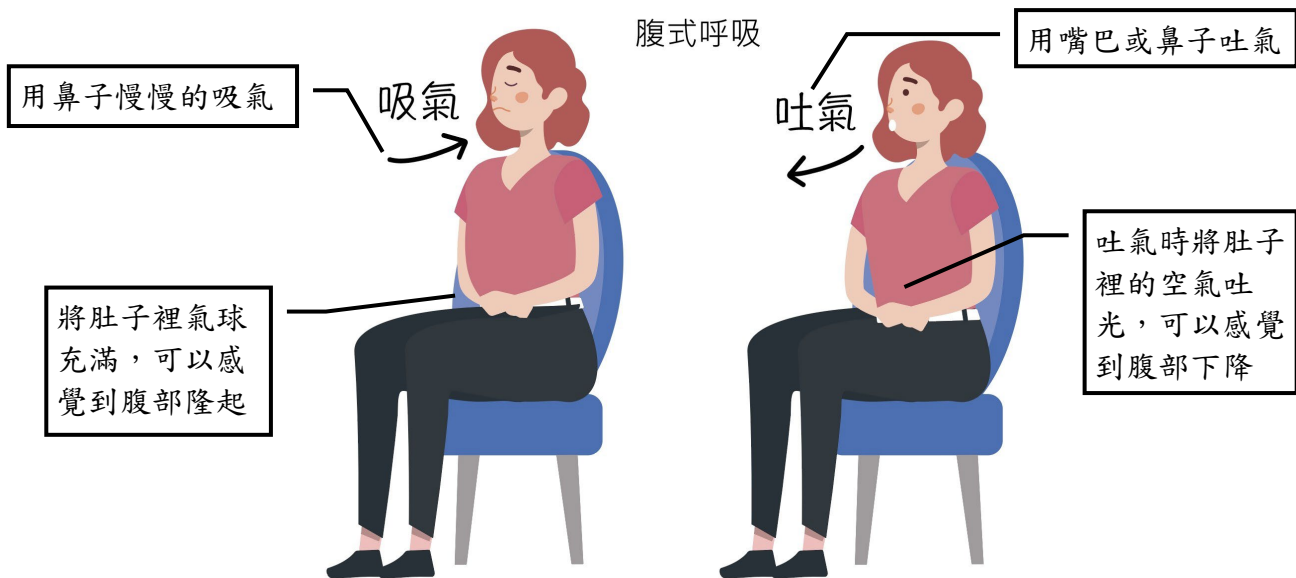
# 高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	精神科	編號：7G70006
主題	焦慮一來，如何讓自己放鬆	2017.01.06 訂定
製作單位	GW07	2023.06.12 二修

日常生活中有很多的壓力，會讓自己喘不過氣來，在這一個同時，我們一定要有一些方式來抒解壓力，以下提供幾種放鬆方式，簡單且可以達到放鬆的效果。

## 一、腹式呼吸

呼吸時要專注在腹部的起伏上，用鼻子慢慢的吸氣，用嘴巴或鼻子吐氣的方式來進行，想像肚子裡，有一個無形的氣球，將雙手放在腹部上（圖一），吸氣及呼氣時速度緩慢且深長，每次約10到15分鐘時間，可減緩焦慮及不安感。



圖一、腹式呼吸

## 二、清除思緒

可以讓您中斷讓人心煩的想法，是任何時候都可以練習的，但要不斷地練習，才能成為您砍斷壓力拾回輕鬆的利器。清除思緒的方法非常簡單，只要心中專注於一個平靜的字眼、想法或畫面，盡量持續5至10分鐘，您可產生完全放鬆的感覺，可配合行太極氣功進而達到平衡日常生活中壓力，

## 三、加減乘除好放鬆

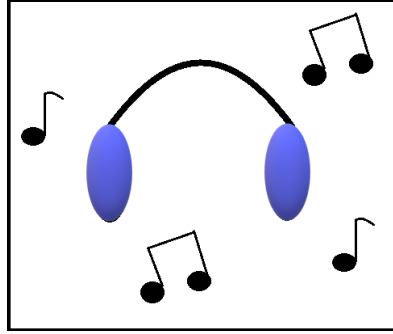
- (一) 「加」：想想快樂的回憶，做些喜歡的事情，轉換一下心情。
- (二) 「減」：減慢步調、深呼吸，讓憤怒的沸點慢慢降溫。
- (三) 「乘」：乘車到戶外走走，讓空間的轉換帶動情緒轉換。
- (四) 「除」：讓生氣或憤怒的情緒消除，有助重返怡然的自我。

#### 四、放鬆停看聽

- (一)「停」：暫停手上的工作或心中的壓力源，平靜看待事情。
- (二)「看」：檢視自己的生活，出去散步旅行或看一本好書，轉換心情。
- (三)「聽」：找一個好的傾聽者，轉念、靜心，讓壓力化為無限的動力。

五、從事音樂活動：如聽音樂、彈奏樂器、唱歌...等活動（圖二）。

六、藉由信仰提供靈性寄託，可轉移注意力進而改善焦慮症狀。



圖二、聽音樂

#### 參考資料：

- 林玄昇、曾淑君、陳美碧（2019）．太極氣功團體對精神科急性住院病人焦慮、憂鬱之成效探討．*中華團體心理治療*，25(1)，18-30。  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=a0000143-201903-201904170010-201904170010-18-30>
- 巫慧芳、王美業（2019）．焦慮症、強迫症和創傷及壓力相關障礙症之護理．蕭淑貞總校閱，*精神科護理概論-基本概念及臨床運用*（十版，466-499頁）．華杏。
- 陳君如、田筑今、林慧君、郭靖儀、吳弈瑤、陳奕安、呂威毅、黃惠滿（2020）．正念減壓治療法於精神病人之應用．*高雄護理雜誌*，37(1)，37-51。  
[https://doi.org/10.6692/KJN.202004\\_37\(1\).0004](https://doi.org/10.6692/KJN.202004_37(1).0004)
- 劉嘉玲、陳淑卿（2019）．音樂治療於癌症病人接受化學治療期間焦慮之成效-系統性文獻回顧．*腫瘤護理雜誌*，19(1)，37-48。  
[https://doi.org/10.6880/TJON.201906\\_19\(1\).04](https://doi.org/10.6880/TJON.201906_19(1).04)
- Kwan, C. K., & Clift, S.(2018). Exploring the processes of change facilitated by musical activities on mental wellness. *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(2), 142–157.  
<https://doi.org/10.1080/08098131.2017.1363808>
- Whitehead, B. (2018). Religiousness on mental health in older adults: the mediating role of social support and healthy behaviours. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(4),429–441.  
<https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1504906>
- 圖一、「腹式呼吸」高雄榮民總醫院 OPD·楊婉琴(2023)繪製授權使用。
- 圖二、「聽音樂」高雄榮民總醫院 GW07·李雅茵(2023)繪製授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！