

# 減壓策略-肌肉放鬆

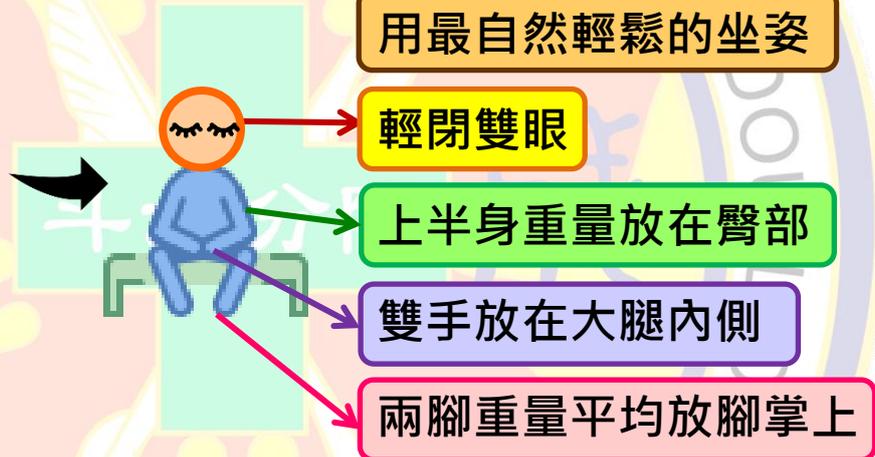
## 什麼時候需要肌肉放鬆？

生活緊湊、噪音干擾、緊張不安  
工作壓力、考試壓力、人際問題

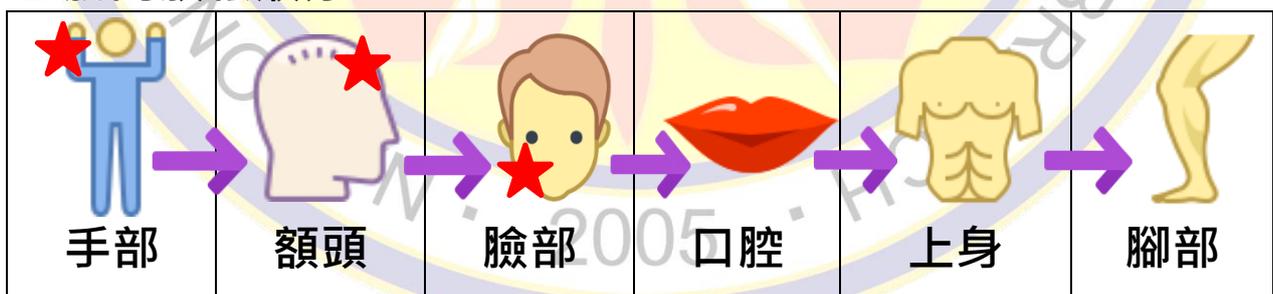


## 肌肉放鬆有撇步，在家就可輕鬆做

1. 找一個安靜的環境，選一張有靠背的椅子。



2. 肌肉放鬆順序



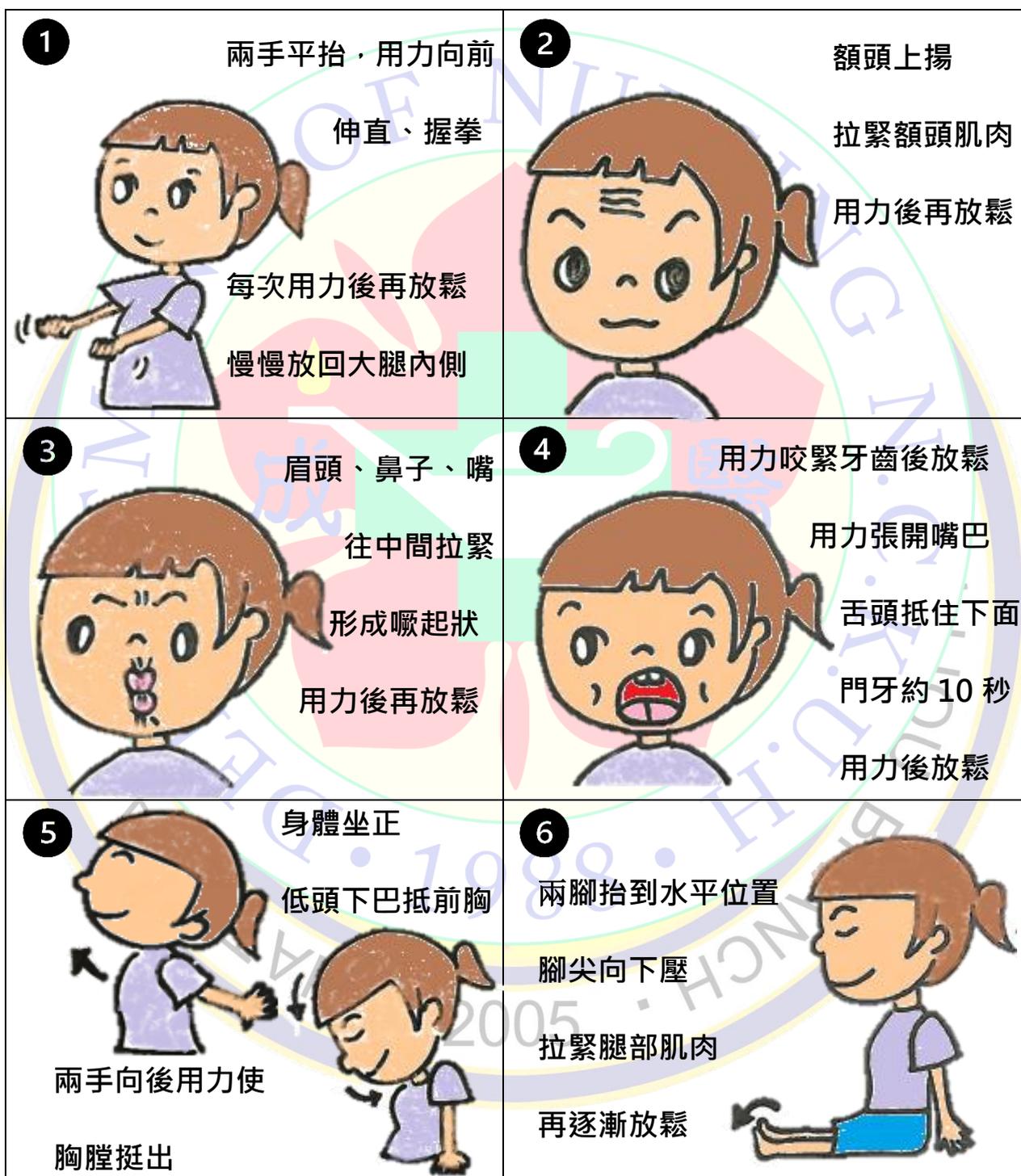
3. 拉緊動作 0-15 秒，放鬆動作 60 秒。  
最重要的是『去體會肌肉鬆弛的感覺』。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

## 肌肉放鬆六大招



☀ 第 5 招放鬆時要恢復原來的坐姿。

☀ 第 6 招前，記得做兩個深呼吸，最後持續整個身體放鬆狀態約 5-10 分鐘。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

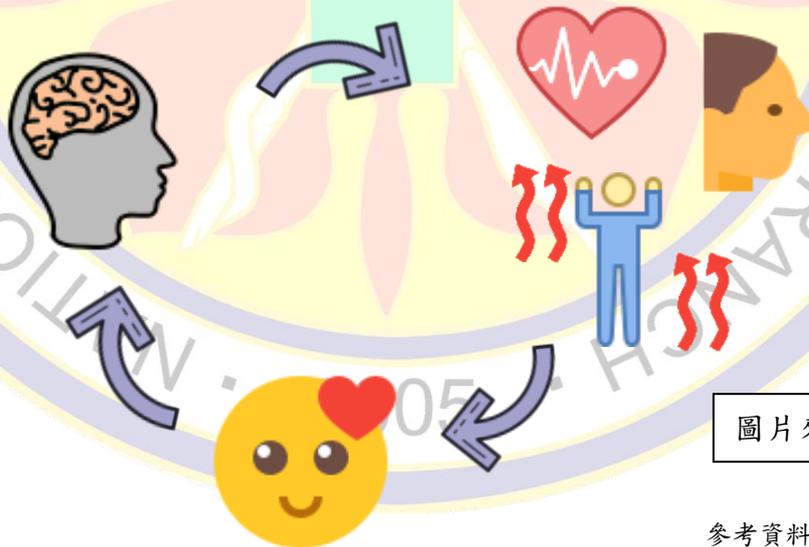
關心您

## 肌肉放鬆小叮嚀

- 1.每天練習 1-2 次，每次 10-20 分鐘，每週 5 天以上。
- 2.最好選擇沒事情做的時間練習，減少干擾。
- 3.環境清靜，不要太亮。
- 4.穿寬鬆衣服，去除項鍊、手鍊、眼鏡等物，讓身體無負擔。
- 5.最好在頭腦清醒，體力充沛時練習，效果最好。

## 想像鬆弛法

- 1.肌肉放鬆練習：藉肌肉逐步鬆弛，由生理帶動心理的放鬆。
- 2.想像鬆弛法：
  - (1)將注意力轉移至優閒、輕鬆的想像空間和感官經驗。
  - (2)由心理良性影響生理反應，使呼吸和心跳減緩、肌肉放鬆、手腳溫度上升等，使身心恢復輕鬆愉快的情境。



圖片來源：free vector icons

參考資料來源：成大總院 12B

製作單位：PSY

製作日期：111.02

修訂日期：113.08

DL-09-1-003



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您