

減壓策略-肌肉放鬆

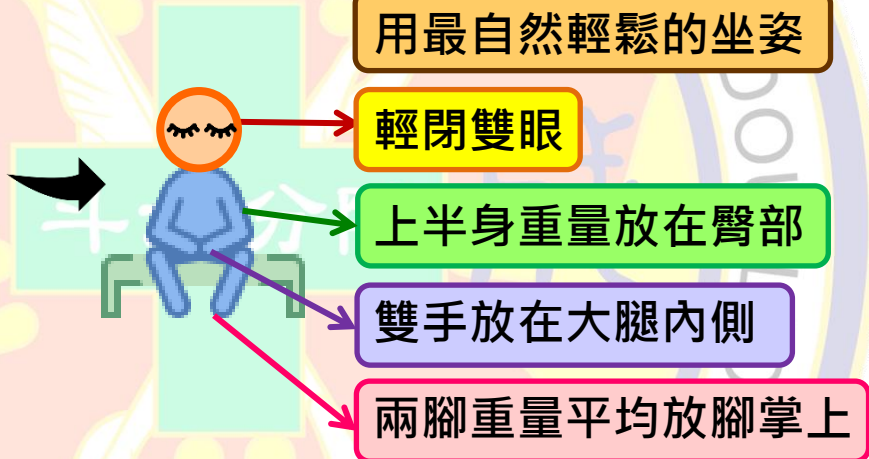
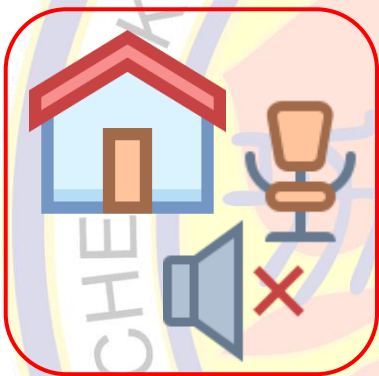
什麼時候需要肌肉放鬆？

生活緊湊、噪音干擾、緊張不安
工作壓力、考試壓力、人際問題

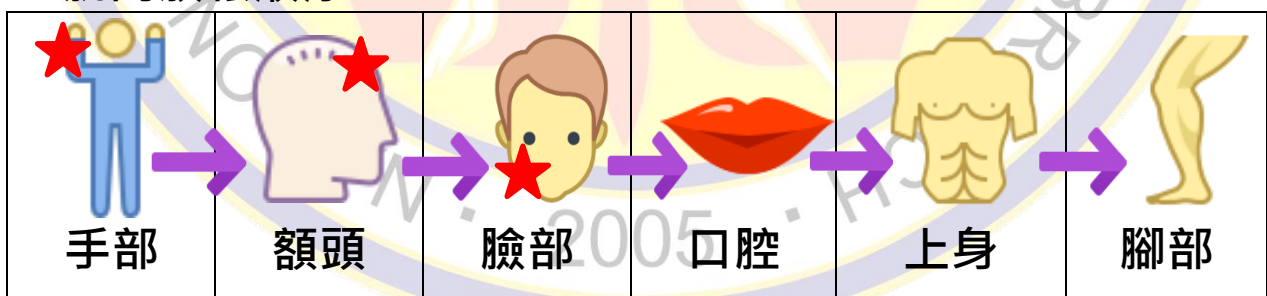


肌肉放鬆有撇步，在家就可輕鬆做

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

| | |
|--|--|
| <p>1 兩手平抬，用力向前 伸直、握拳</p>  <p>每次用力後再放鬆 慢慢放回大腿內側</p> | <p>2 額頭上揚 拉緊額頭肌肉 用力後再放鬆</p>  |
| <p>3 眉頭、鼻子、嘴 往中間拉緊 形成嘔起狀 用力後再放鬆</p>  | <p>4 用力咬緊牙齒後放鬆 用力張開嘴巴 舌頭抵住下面 門牙約 10 秒 用力後放鬆</p>  |
| <p>5 身體坐正 低頭下巴抵前胸</p>  <p>兩手向後用力使 胸膛挺出</p> | <p>6 兩腳抬到水平位置 腳尖向下壓 拉緊腿部肌肉 再逐漸放鬆</p>  |

☀ 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

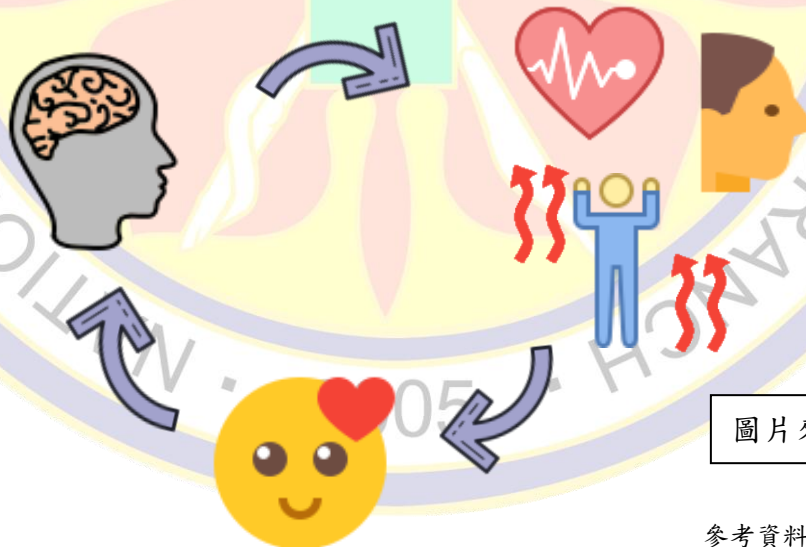
關心您

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