

兩個放鬆法 幫您緩解緊張焦慮情緒！

2020年03月25日 來源：央視網 人民健康網

根據《新型冠狀病毒感染的肺炎公眾心理自助與疏導指南》介紹，呼吸放鬆法和肌肉放鬆法可以有效幫助調節情緒。那這放鬆訓練具體該怎麼做呢？

北京大學第六醫院臨床心理科黃薛冰主任介紹，第一步是呼吸放鬆，我們採用的是腹式呼吸，這樣做的目的是能夠讓我們的呼吸足夠的深、長和慢。

減慢呼吸的速度和頻率，能有效緩解緊張焦慮情緒。可以吸氣的時候數數，從1數到5，呼氣的時候，同樣從1數到5，這樣大概就是10秒鐘，那60秒鐘可能就是6個呼吸。我們可以想像在面前大概有一朵花，我們要聞它的香氣，這樣就比較好掌握了。

雙手可以輕輕放在腹部來感受一下，深吸氣時腹部及全身微微隆起，略微保持一會，然後再緩緩呼出去。一般做10~20個腹式呼吸就能感到有所放鬆。如果條件允許，可以再做一組漸進式肌肉放鬆訓練，效果會更好。

我們可以坐在沙發或者椅子上，雙腳平放，雙肩放鬆，腰背自然直立，切勿依靠，以免壓迫肌肉。

黃薛冰介紹，做的時候可以雙手搭在雙腿上，把注意力放在我們的頭頂，感受一下頭頂的緊張的狀態，有意識地放鬆我們的頭頂、放鬆額頭、放鬆雙眉，包括眼瞼的肌肉，先覺察這個部位是緊張的還是放鬆的，然後有意識地讓這個部位的肌肉鬆弛下來。

注意，放鬆的部位一定要細緻，越細越好，從頭面部，到頸肩部；到前胸後背，腰部腹部；再到上肢、臀部、下肢，最後到腳部。

對焦慮的個體建議採取由頭到腳的順序，從頭開始，可以減少頭腦當中的一些焦慮情緒。自上而下，挨個逐一進行放鬆。每個部位的前後左右側，都不要遺漏，包括膝蓋、腳踝、手指、腳趾等。

再放鬆我們的腳背、腳跟、腳心，到每一根腳趾頭。最後，再把注意力放在全身，做10~20次深呼吸，放鬆全身。

這樣做 20~30 分鐘，我們再重新睜開眼睛回到當下的此時此刻，往往會覺得神清氣爽，會很好很快調整我們的狀態。