

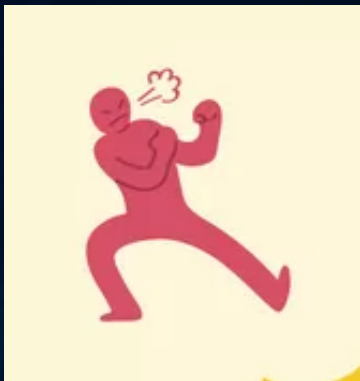
正念紓壓

郭芳黎

2023.11.23

壓力是怎麼運作的？

戰或逃



壓力症狀

➤ 身體

- 睡眠障礙、疲累、食慾下降
- 肩頸緊繃、頭痛、掉髮...

➤ 行為

- 吸菸、飲酒過量、不停的吃...

➤ 情緒

- 哭泣、易怒、焦慮、寂寞感...

➤ 認知

- 健忘、猶豫不決、無法創意、失去幽默...

➤ 靈性

- 冷漠、喪失意義感...

➤ 關係

- 孤立、退縮、性慾下降...

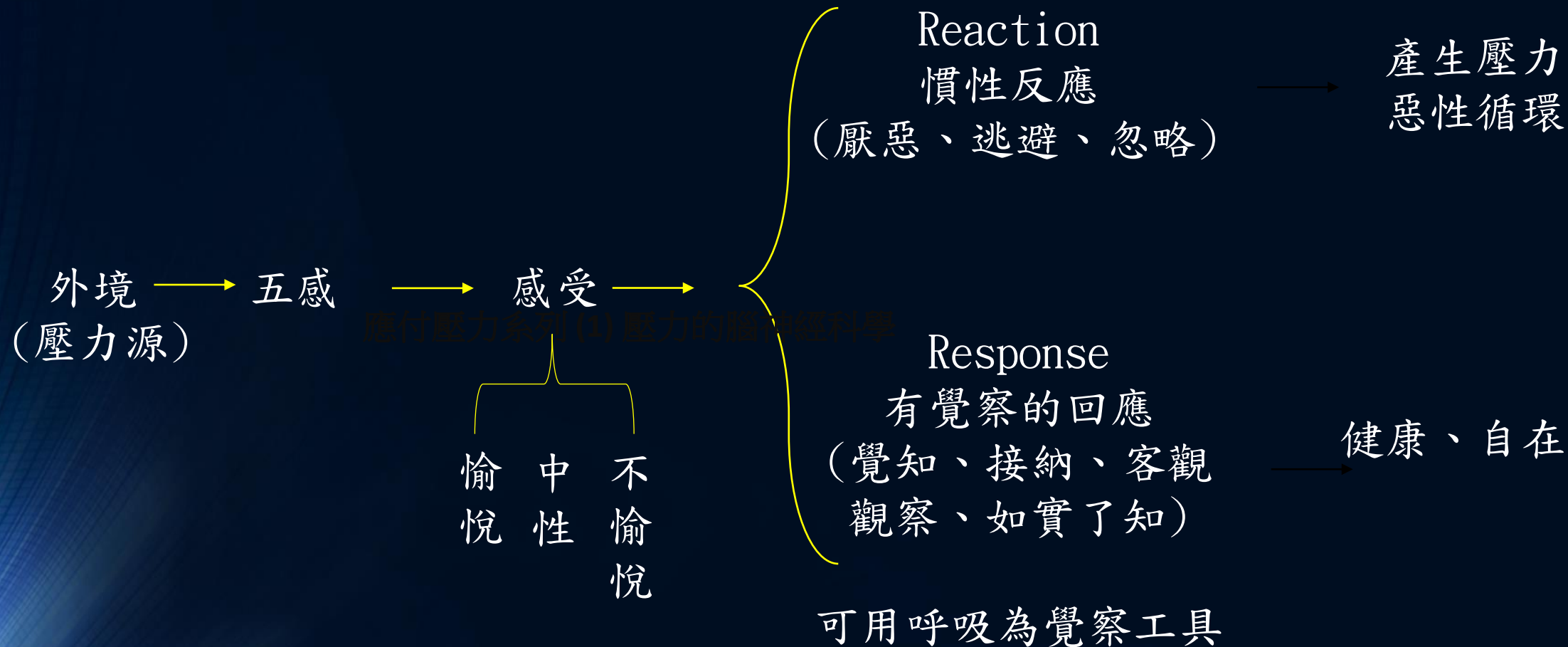
壓力與自律神經系統

➤ 交感：九局下半2出局的打擊手

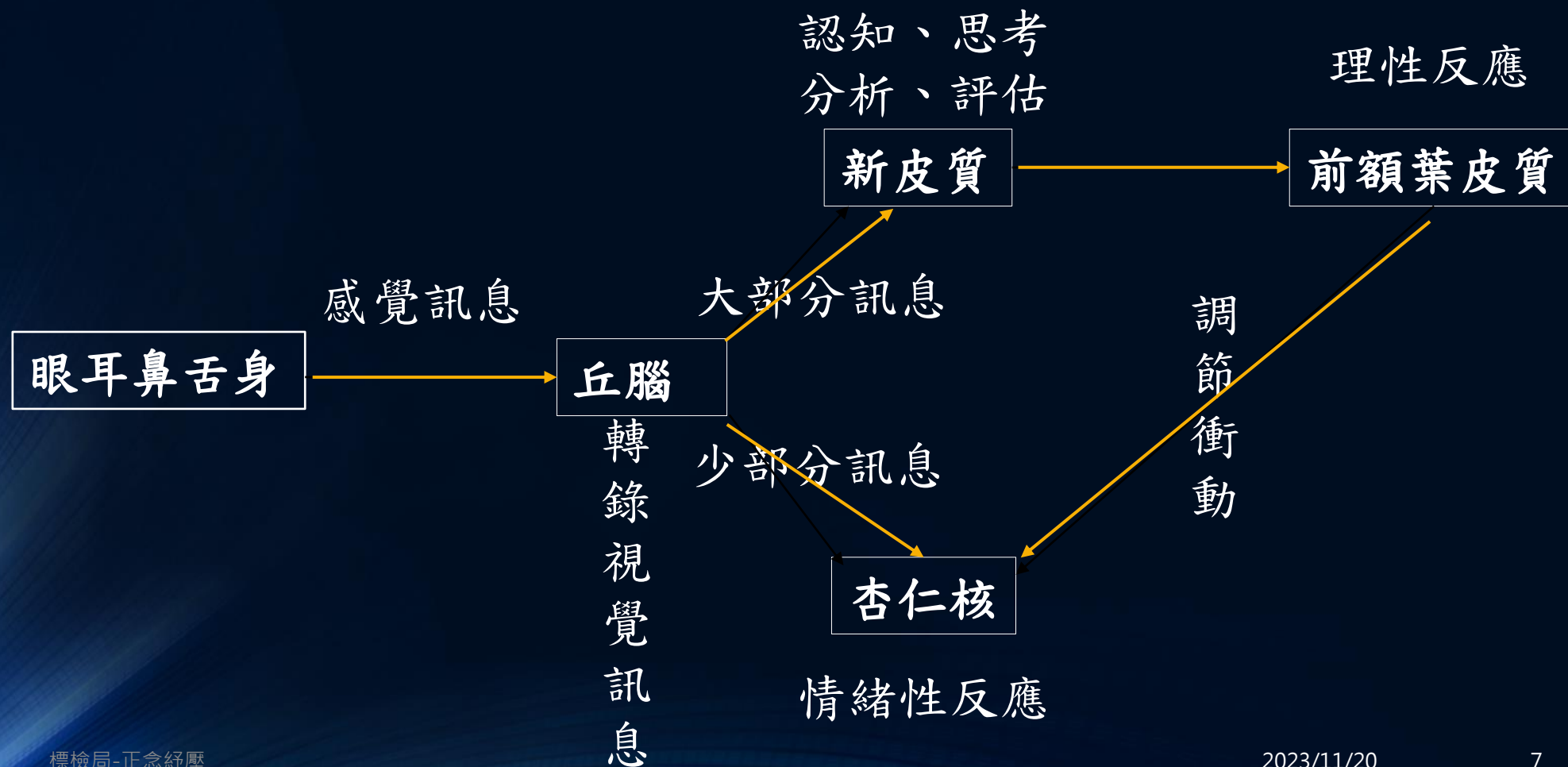
- 瞳孔放大、肌肉用力、心輸出增加、心跳變快、收縮力上升、支氣管平滑肌擴張

➤ 副交感：擊出再見全壘打的打擊手

- 瞳孔縮小、肌肉放鬆、心輸出一般、心跳緩和、收縮力下降、支氣管平滑肌收縮



大腦的情緒運作機制



改變壓力反應

- 學習辨識出壓力反應的存在
- 如何面對和處理生命壓力事件，是有選擇的

辨識壓力反應的第一步

注意到緊張感！

放鬆

紓壓策略？

正念練習！

正念是甚麼？

- 一種有意識且不加批判地，專注於對當下的覺察。

(Kabat-Zinn, 2003)

正念是甚麼？

- 一種有意識地
- 不加批判地
- 專注於
- 對當下的
- 覺察

(Kabat-Zinn, 2003)

正念是甚麼？

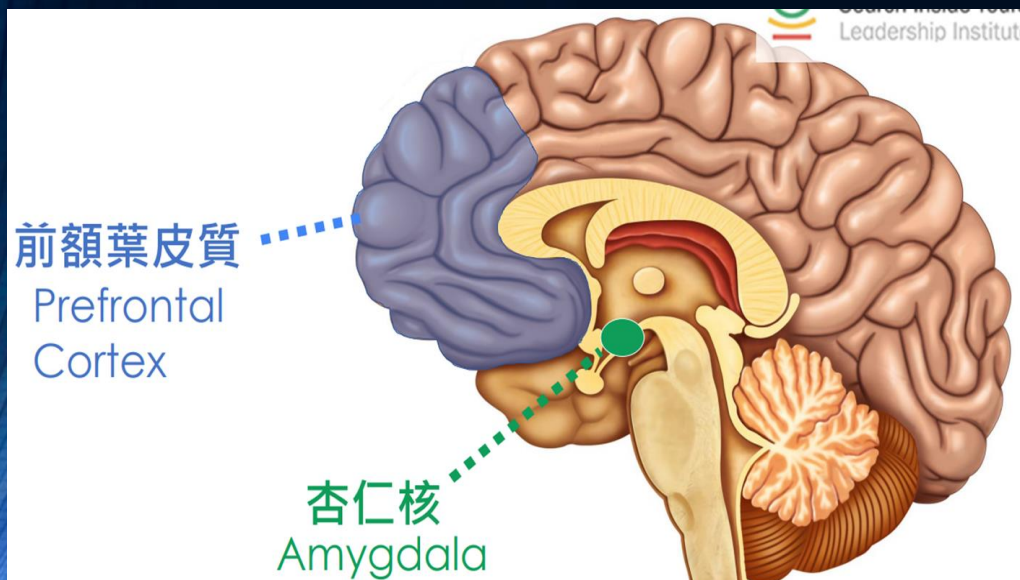
- 在當下這一刻
- 覺知這個身體
- 內在或外在正在發生的一切

暫停！

正念養成重點

1. 專注力
2. 覺察力 (從身體行為到內在感受、情緒、想法、反應等)
3. 如實瞭知 (身心之本質)
4. 態度轉化、身心行為轉變

正念練習 = 大腦重塑



➤ 減少杏仁核密度

- 與恐懼、焦慮和壓力相關的區域
- 與較低的壓力水平相關

➤ 增加前額葉皮質厚度

- 與人生存的欲望以及性格有關
- 與高層次認知活動相關
 - 語言能力、問題解決能力、邏輯推理能力
 - 人格表現、作出決定的過程

正念練習是甚麼？

- 專注每一個過程
- 覺察每一個感受
- 放慢每一次速度

正念伸展



- 在動中覺察
- 緩慢
- 呼吸 保持流動
- 不做超出自己極限的伸展

身體與心靈的 “肌肉”



正念呼吸



標檢局-正念紓壓

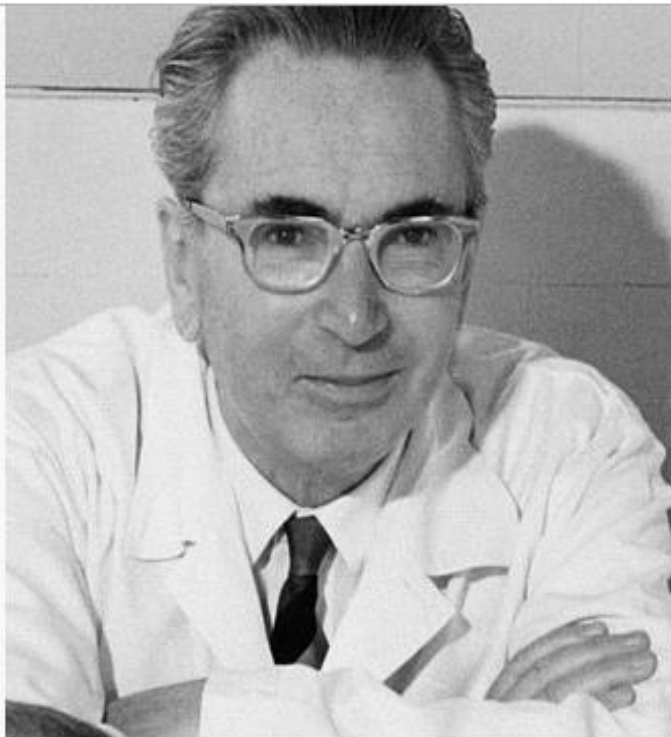
- 正念練習的基礎
- 是一種心智訓練
- 注意力集中在呼吸
- 不是思考，只是觀察
- 覺察、領受呼吸時所浮現的各種感覺
- 引導自己回到當下的有效方法
- 覺察到注意力飄移
 - 不批判
 - 溫柔的將之帶回

面對壓力的自我練習--STOP

- S (**S**top) : 停下來 (停止負面思維、不理行行為)
- T (**T**ake a breath) : 吸口氣 (體驗呼吸、腹式呼吸)
- O (**O**bserve) : 觀察感受 (客觀、如實、第三人)
- P (**P**roceed) : 繼續 (解決問題)

造成情緒的直接原因

- 不是外部事件
- 而是我們對事件的判斷
 - 奧運會上：銅牌的選手 VS 銀牌的選手



Viktor Emil Frankl

出生 1905年3月26日
維也納
逝世 1997年9月2日（92歲）
奧地利維也納
國籍 奧地利

在刺激和回應之間，
存有一道空間；

在那片空間裡，
我們有能力選擇自己的回應。

在選擇回應中，
我們獲得成長與自由。

正念是甚麼？



➤ Mindfulness

- Mindful + ness
- 一種「保持留心的狀態」
- 留心、覺照、靜觀、內觀、正念...等等

➤ 巴利文原文為Sati (念)

身態可以改變心態

➤ 陰鬱 vs 陽光

➤ 伸展一下

- 王者/勝利者 的姿勢

幫助自己增進復原力

- 回到平靜
 - 正念觀呼吸

對抗壓力最強大的武器，
是我們選擇想法的能力。

威廉·詹姆斯（心理學家）

如果生活沒有變輕鬆
請讓我們自己變得更從容！

