



## 防疫紓壓 您深呼吸了嗎？

上班要煩惱的事好多，一件事情還在處理，怎麼又有另一個問題要處理，想著想著頭又痛起來了。

開會！開會！每天都有開不完的會，花那麼多時間開會，那有時間處理事情，到頭來還不就是加班！加班！加班！，加班可以領錢或補休就算，主管還要求我們不可以寫加班，這個工作真的是勞心又勞命。再加上最近皮膚又開始長疹子了，真擔心是蕁麻疹又要發作了...



工作壓力無所不在，不論您在那個職位。長官、主管們、資深或資淺員工，每個角色都有各自的功能與責任，也承擔著相對應的壓力指數。儘管壓力來源及壓力指數高低各有不同，若一時半刻無法移除壓力來源，再加上人際、生活或家庭中突然引發的壓力，例如種種的防疫措施，都讓我們立即改變了生活作息及時間安排，再加上各種疫情訊息在生活之中不斷傳播，收入減少、擔心與人接觸、擔心至公共場所被匡列、孩子停課在家相處時間及衝突增加、缺水及分區停電等，都讓我們身心倍感壓力，一時間真會讓人喘不過氣。

試著回想您的典型上班日是怎麼渡過的呢？有些人從早上醒來睜開眼後，就持續不斷地激活交感神經處理工作、主管、同事或家人（父母、另一半或孩子）的問題，中午不吃飯或囫圇吞棗，下班回家也忙著家事或孩子（作業、聯絡簿或假日活動），直到晚上想休息了，才發現腦袋或身體都靜不下來，頭昏腦脹甚至還有點噁心想吐，想睡覺又睡不著，真是太不舒服了。

若能在每日忙碌或疲累的工作表中，穿插一些放鬆或緩解情緒的活動，例如眼睛離開電腦螢幕往較遠的地方看 30 秒、從椅子上起身去上個廁所或到茶水間倒水或泡個飲料喝、午休時間小憩 15 分鐘、輕輕轉動脖子或肩膀關節及做幾個深呼吸，都能夠有效激活副交感神經並抑制交感神經，讓交感神經休息進而保有彈性，也讓我們在需要激活副交感神經來放鬆時較為容易達成。





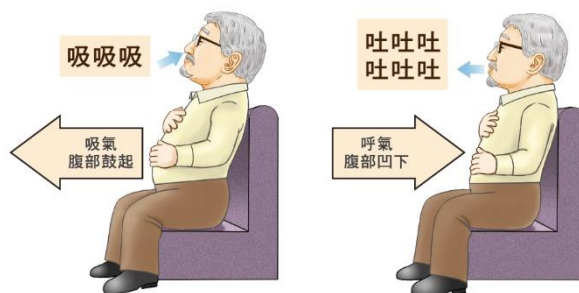
紓解壓力的方法很多，這次要介紹這個最方便，不需要任何器材，隨時隨地都可以紓壓的方法 - 深呼吸。以下是一般呼吸跟深呼吸在生理上的差異。

呼吸方式	一般呼吸	深呼吸
生理反應		
平均次數/分	12-20 次	4-6 次
氣體進出量	400-500 毫升	2500-3500 毫升
肺泡使用量	80%-90%	90%以上

每次呼吸氣體交換過程都在肺泡進行，肺泡亦是產生前列腺素（功能之一是擴張血管以利降低血壓）的重要來源，故深呼吸造成肺泡使用量增加而產生更大量的前列腺素，另因吸氣時肺部明顯擴張進而抑制交感神經，吐氣時血液進到四肢而強化副交感神經，亦排除體內較多的二氧化碳，達到減輕疲勞的效果。

坊間有許多深呼吸的練習方式，今天介紹的是「357 夾臀法」。進行方式如下：

- 1.請調整一下您的坐姿，讓自己坐的較為輕鬆與平衡。
- 2.深呼吸時用鼻子吸氣，嘴巴吐氣。
- 3.吸氣時在心裡默數到 3，接下來閉氣默數到 5，吐氣時默數到 7 並同時夾臀及膝蓋用力。
- 4.每次進行 8-12 個循環(大約 3-5 分鐘)，每天至少進行 3 次，每週至少進行 3 天。
- 5.練習時專注在吸氣、閉氣及吐氣(夾臀&膝蓋用力)上，若心思飄走想到別的事情時，可在心裡默念「知道、知道、知道」後，將注意力再專注在練習深呼吸上。



圖片引自華文戒煙網

最後有個小提醒，若您一開始無法用吸 3 閉 5 吐 7 的方式來練習深呼吸，您也可以從吸 1 閉 3 吐 5 開始練習，又或者您不習慣閉氣，也可以省略閉氣，只採吸氣時默數到 3，吐氣默數到 7 來練習。因為紓解壓力或放鬆訓練最重要的是自我覺察及勤加練習，只要您能在工作過程覺察到壓力上身，暫時手邊的工作練習深呼吸(或固定時間練習)，就是自我照顧最好的開始。

創予管顧 EAP 洪宗言 諮商心理師