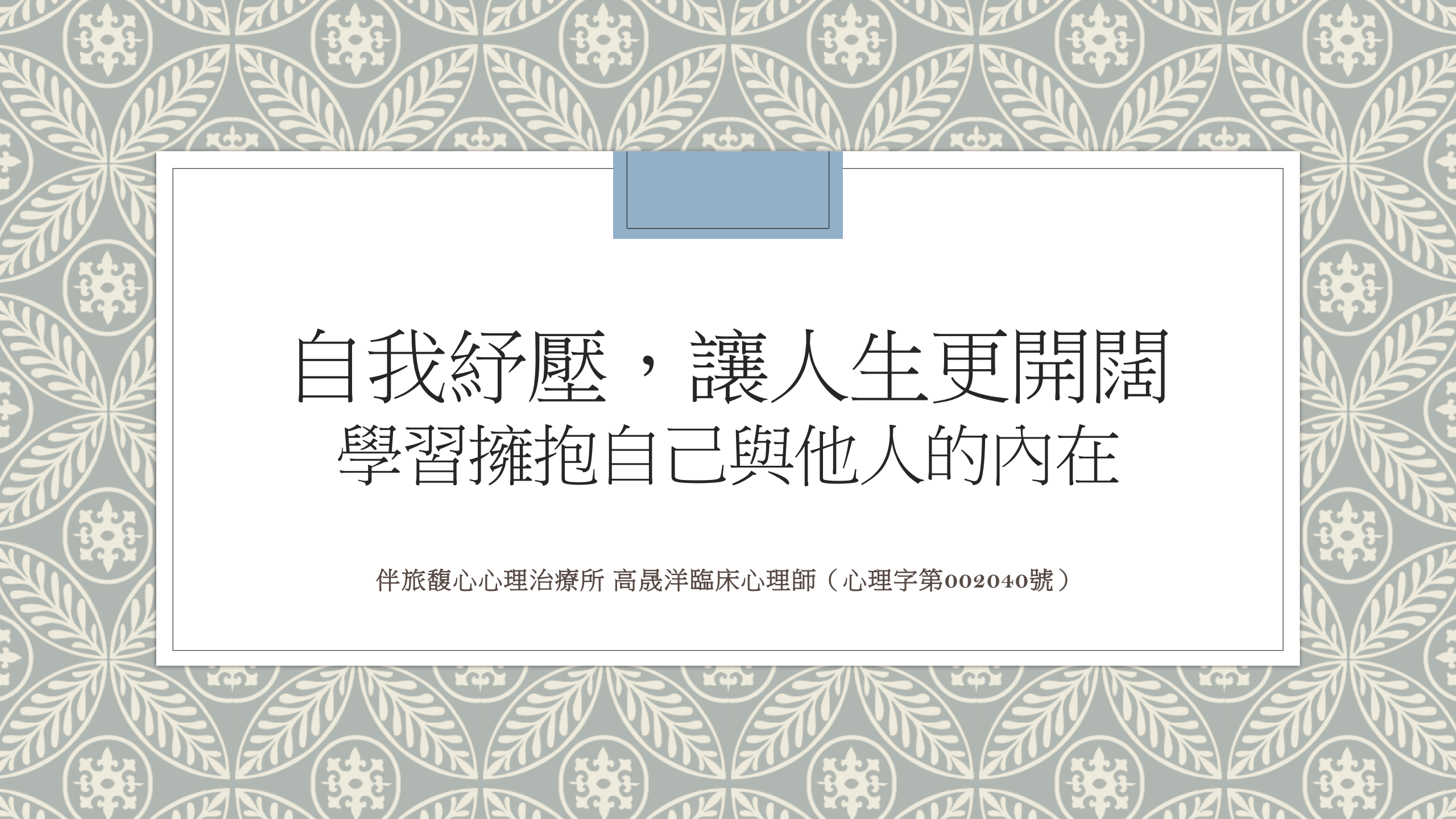


自我紓壓，讓人生更開闊 學習擁抱自己與他人的內在

伴旅馥心心理治療所 高晟洋臨床心理師（心理字第002040號）

今天的講題

- 關心一下自己的感受：你今天跟最近這一個月，過得好嗎？
觀察一下最近周圍的變化跟發生的事情
這件事情你怎麼想呢？
- 壓力的影響
- 與資源連結
- 試著讓自己說自己內在的故事
 - 一位60歲的男性的角色
 - 一位55歲的女性角色
 - 一位30歲的職業婦女
 - 一位14歲國二生
- 腹式呼吸體驗





你今天過得好嗎？ 最近這一個月過得如何？

花一點時間，靜下心來感覺跟回想一下

心情的覺察與辨識

- 大多數的人都會有情緒與感受
- 有一些人可能壓抑著，感受起來不容易；有的人可能感受不到，也許是心裡生病，失去感受的能力
- 基本情緒：喜、怒、哀、樂
- 次級情緒：罪惡、羞愧丟臉、無助、驕傲、憐憫、興奮、後悔、嫉妒
- 次級情緒背後底下有著很多的想法、信念與基本情緒共同運作
- 試著貼近跟面對自己的感受



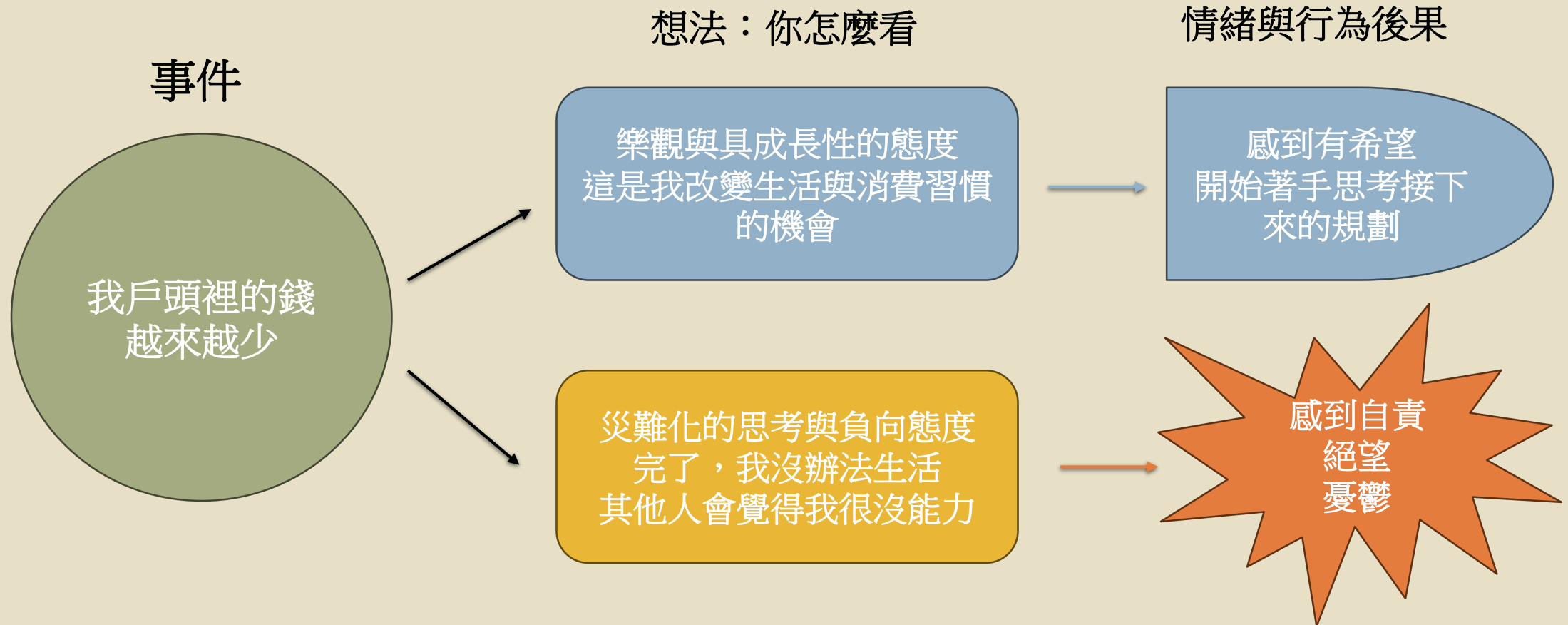
最近自己有發生什麼事情嗎？
身邊的人、事、物有沒有什麼改變？

花一點時間，試著觀察一下。

環境與壓力事件

- 常見的壓力事件，往往與生活變動有關係。
- 變動可能牽涉到一個人資源的流失。
- 例如：搬家、結婚、交往、喪事、工作、畢業、當兵、離婚、吵架、夫妻失和、小孩升學、弄丟東西、災害事件、家人生病、一筆大開銷、選舉等
- 有沒有人日子平凡過，但心裡還是悶悶的？

你會如何看待一件事情？



常見的自動化想法與非理性信念

- 我是無能力、沒有能力的
- 我做不到
- 我需要把每一件事情都做好
- 父母必須要是完美的
- 伴侶必須要能夠懂我的感覺
- 這件事情一定會往不好的方向走
- 對方對我是有害的
- 關係沒辦法長久
- 我有能力把事情做好
- 我做得得到
- 事情不會永遠都是100分
- 爸媽也有不夠好的時候
- 伴侶不會每件事都懂
- 整件事情也許會往好的方向發展
- 對方其實沒有這麼糟
- 關係需要被經營



壓力帶來的影響

壓力有影響嗎？不只心情，還可能反映在你的身體喔！

壓力的影響

- 改變自身的情緒
- 改變自身的行為
- 改變自己的健康
- 壓力透過行為改變健康
- 壓力透過情緒改變自己的健康



你是哪種大肚子？

\ 教你揮別大肚人生 /

小腹肚	壓力肚	鮭魚肚	啤酒肚
			
特徵 肚臍以下 腹部凸起	特徵 體重不斷上升 肚子連帶腰間贅肉	特徵 肥肥軟軟全身偏胖 坐下有兩層游泳圈	特徵 全身不一定胖 但肚子會特別大
原因 便秘 久坐不動 經期不順	原因 賀爾蒙刺激 食欲上升 脂肪囤積	原因 無肉不歡 少吃蔬菜 大魚大肉	原因 飲酒過量 加工食品 精緻糖吃太多
改善 多喝水多運動 多吃蔬菜水果 經後調理身體	改善 不熬夜早睡早起 補充鈣/鎂/色胺酸 放鬆心情多活動 調整壓力賀爾蒙	改善 每天多運動 天天蔬果579 肉類不超過 1.5個手掌大	改善 適量飲酒 不要吃太甜太油 含糖飲料改無糖茶

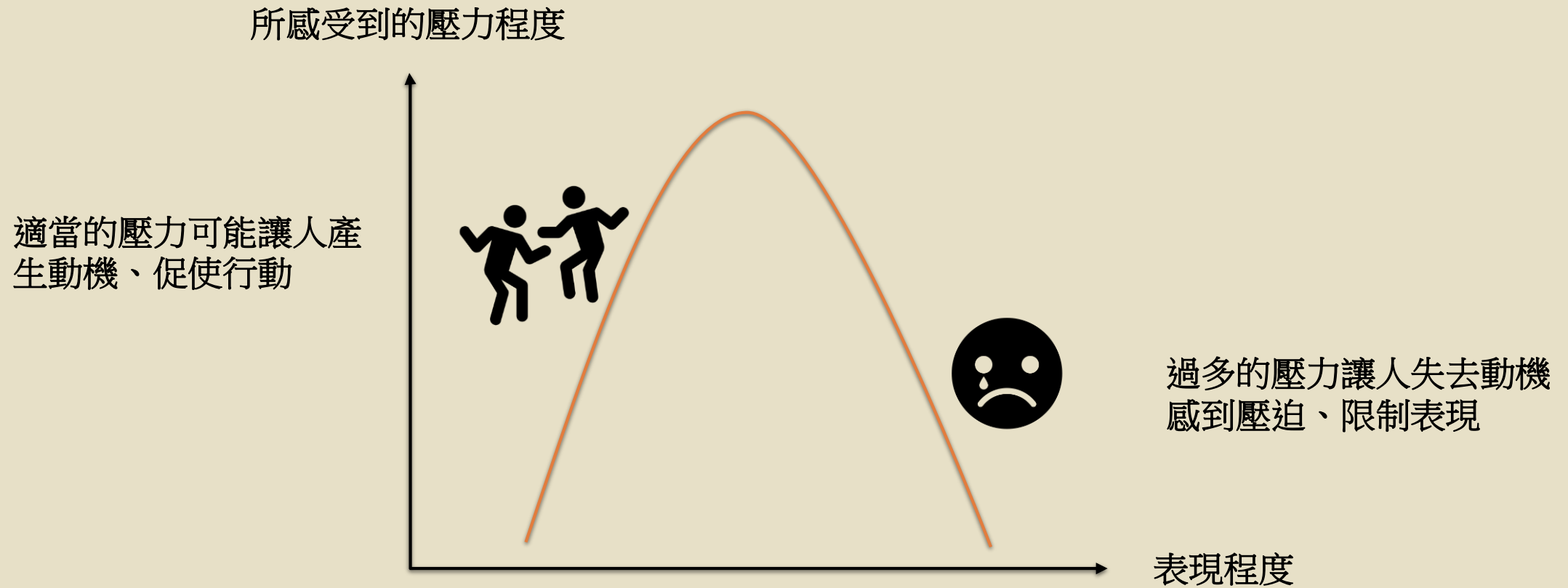
@judychuthin



做壓力的主人

你不盡然可以逃掉壓力，但可以試著管理跟調適壓力，並且善用壓力

適當的壓力帶來成長與工作成果，過多的壓力可能阻礙一個人



如何因應壓力？

- 情緒性的因應

以調節情緒為目標的因應方式

- 例如：

情緒性飲食

迴避問題與情緒

試圖控制別人不讓自己難過

深呼吸、嘗試各種紓壓技巧

- 問題導向的因應

嘗試面對問題的根本，找到相對應的策略，從而解決困境與問題

- 例如：

尋求溝通的方式

嘗試了解對方的需求，進行討論

開源節流

轉換職場與工作型態

進行時間管理

尋求資源



與資源連結

補足你的能量再出發

與社會有所連結：建立支持

- 個人的資源：精力、心力、信仰、信念
- 家庭與人際關係
- 社區與其他機構：社福機構、里長辦公室、社區營造關懷協會、教會、社區大學
- 地區性：區公所、警政分局
- 廣域的資源：中央政府機關、社會文化、醫學中心、網路媒體



一些人生寫照

感受一下，你是否也有同樣的遭遇呢？

一位年近65歲男性的故事

- 男性，已婚，家中的長子
- 經濟狀況尚可
- 學歷高職畢
- 中年後需要照顧年邁的長輩
- 不太說自己的感受，認為只要咬牙、吃苦，事情就過得去
- 但長照的負擔越來越重，似乎已超出自己所想像跟負擔的.....
- 反思：
- 你的處境跟這一位男性很相似嗎？
- 還是你的家人、朋友也是這一位男性？
- 對你而言，這位男性所面臨的困擾，你是否也可以感受到，想要幫助他或給予支持？
- 對你來說，照顧家人是否也帶給你壓力？然而卻又背負傳統孝道指派的義務，讓你覺得勢必得扛下來，若逃避這個責任，好像對不起自己，感覺很罪惡？

一位50多歲中年婦女的故事

- 女性，已婚，家中排行中間
- 高職畢業，過去至今從事勞力密集的工作
- 進入婚姻後，開始相夫教子、養兒育女並同時在外工作養家的生活
- 但因為金融風暴，先生事業失敗，衍生不少債務，經濟壓力突然倍增
- 隨著子女的成長，進入青春期的，與子女的溝通也不時迸發爭吵。子女因身心壓力，引發適應問題，需要與學校老師頻繁溝通

- 反思：
- 你跟這位女性的處境有相似之處嗎？
- 還是你的家人、朋友曾經是這位女性？
- 也許聽完故事的你，對於同樣的遭遇有所感慨與不捨，想要說些什麼支持她。
- 對你來說，會不會在照料家人、養家的忙碌過程中，你可能忘了回過頭來聽聽自己的聲音？

一位30歲剛當媽媽的女性

- 女性，已婚，剛生下孩子（1歲）
- 研究所畢業，是白領階級。過去成績優異，追求自己的理想跟工作
- 與交往的男性結婚後，發現婚姻比想像中來得不容易。
- 與先生在教養的觀念有很大的不同，很在意小孩有沒有哭鬧，工作的時候想念著托嬰中心的小孩。
- 剛買房成家，負擔著房貸，想著要進入公幼還是私幼，擔心著經濟負擔，但又同時在乎小孩的未來.....
- 反思：
- 你跟這位女性的處境有相似之處嗎？
- 還是你的家人、朋友曾經是這位女性？
- 也許聽完故事的你，好像也同樣感受到一些壓力，你的反應是什麼？
- 假設你是這位女性，好像面臨到角色上跟理想上的衝擊，想要讓自己有所成就，但又想要同時愛著先生與小孩，只不過感受到自己似乎一直被現實考驗。

一位15歲在準備考高中的男生 -1

- 這是一位國中二即將升上三年級的私立國中男同學
- 他不愁吃穿，不過爸媽忙著工作，他時常在學校讀完書、補完習，回到家
- 雖然他知道未來考上好的高中、大學，才能夠找到好的工作，有著大好前程，但有時遇到課業挫折，似乎讓他很難想像自己拿到美好未來的入場券
- 正值青春期的他，感覺對班上的同學有一些情愫，但學校希望他好好讀書，不討論這些事情。他覺得有些困惑、好奇，隨著身體的感覺越來越強烈，他卻越困惑自己發生什麼事情
- 他希望自己能夠成為一個有用的成熟大人，但又希望讓爸媽知道他現在很努力，想被看見。
- 他有的時候在想，要是不讀高中，改讀高職，好像有了技能，提早站上人生的舞台，這樣的人生令自己充滿動機。
- 不過爸媽很忙，似乎也沒時間跟他聊人生，而且爸媽都是大學畢業，同學間有著競爭壓力，他感受不到支持……

一位15歲在準備考高中的男生 -2

- 反思：
- 你家有著青少年嗎？
- 是否也回想起過去年少的模樣？
- 也許聽完故事的你，你會覺得，大好青春好好努力就好，不要想太多，想勸這位年輕人加油向前看。
- 但假設你是這位年輕人，是否敢勇於面對自己身、心上的變化？而在非常在意同儕、家人的情況下，讓努力向上這件事情變得很困難？對於人生路途的迷茫，那種擔憂跟害怕，好像需要一些開放的討論，跟被接納的空間。



一起來放、輕、鬆

放鬆的方式

- 轉換想法
- 轉移注意力
- 轉換環境
- 解決問題
- 運動
- **瑜珈**
- 呼吸
- 改善飲食

腹式呼吸

- 適用於各種情緒緊繃、失眠、容易緊張與焦慮的人身上
- 操作容易，且反覆練習可以達到不錯的效果
- 一方面轉移注意力，另一方面透夠深呼吸能幫助身體放鬆下來

用呼吸改善失眠、消除疲勞！

HeHO

腹式呼吸的好處

腹式呼吸5大好處



改善失眠



增加肺活量



促進消化吸收

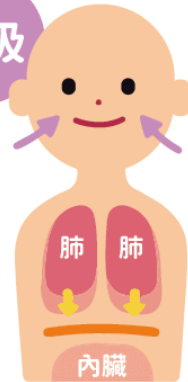


充分交換氣體



減少焦慮、紓壓

鼻吸



用鼻子緩慢吸氣5秒
吸氣時腹部鼓起

嘴吐



用嘴巴緩慢吐氣
吐氣時腹部凹下

做大約10分鐘



Heho健康





感謝大家
歡迎提問