舒活人生—談壓力反應與肌肉放鬆技巧

撰文／黃玉臻

生活步調緊湊地讓你喘不過氣？考試逼近讓你失眠、焦慮、緊張？種種壓力都會讓我們的生理、心理產生不良的反應，甚至出現不恰當的因應行為。希望透過「傑克遜肌肉放鬆法」，幫助你減輕身心不適的症狀，增強自己的抗壓性喔！

壓力是什麼？

生活中無時無刻都會有壓力，但壓力是什麼？壓力可以是「生活中任何會讓我們感到擔心、難過、緊張的事件」，也可以是「個人知覺到自己的能力和外在環境要求之間產生不平衡的狀態」。壓力的產生可能受到人格特質的影響，例如A型性格容易產生壓力，也可能來自家庭、職場的壓力，更大的系統還包括個體所處的環境、社會事件、重大災難等等。但是每個人對於事件、情境知覺的不同，個別能力、心理與生理素質的差異，也就影響我們會出現的壓力反應。

壓力下可能出現的反應

在壓力下，我們會出現的反應可以從生理、心理及行為三方面來介紹：

一、生理反應

（一）緊急反應：無論人或動物，當我們遇到突如其來的威脅狀況時，身體上會自動出現一種類似「總動員」的反應現象，讓我們能應付緊急狀況，以維護其生命安全，也稱作**抵抗或逃離反應**（fight-or-flight reaction）。

（二）一般適應症候群：心理學家 Hans Selye 將人在面對長期壓力時，整個適應歷程分為三個反應階段，包括個體對壓力源的初期「警覺反應」，可能會出現心跳加快、血壓升高；之後個體生理功能大致回復正常，但仍處於備戰狀態的「抗拒階段」，如果壓力仍逐漸累積，能量持續耗損，就會進入「耗竭階段」，個體的抵抗能力會消耗殆盡，甚至造成個體的死亡。

二、心理反應

當我們在面對壓力的時候，經常會出現恐懼焦慮的反應，可能會對生活產生不安的感覺，甚至會感到無價值感，開始對生活感到冷漠，如果一直不去處理壓力所帶來的影響，嚴重可能產生憂鬱的狀況，影響自己的身心健康。

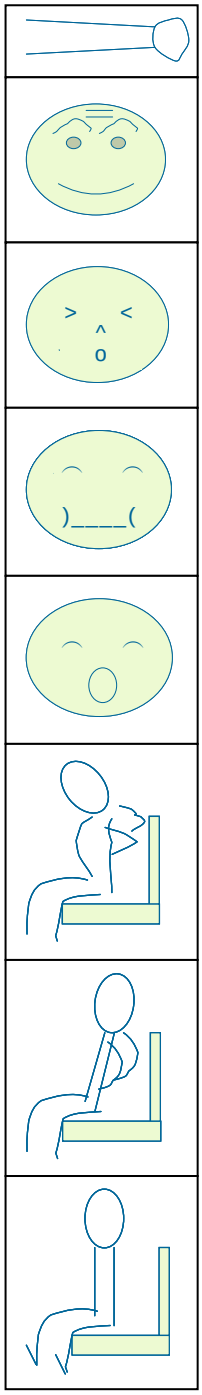
三、行為反應

除了上述的生理和心理反應之外，面臨壓力常見的行為反應有以下：

- 經常缺席、拖延、遲到
- 常有自我防衛性或自我解釋之行為，如逃避現實或過度猜疑
- 工作表現失常
- 失眠

面對壓力的策略

我們在面對壓力時，為了要讓自己好過一點，經常會選擇一些錯誤的抗壓方式，例如：抽菸、喝酒、暴飲暴食、暴力行為等傷害自己或別人的方法，所以選擇適合自己的紓壓方式是很重要的，以下將介紹「傑克遜肌肉放鬆技巧」的八個步驟，幫助大家增強自己的抗壓性喔！



傑克遜肌肉放鬆技巧

當我們緊張的時候，會不太確定到底怎樣的感覺才叫鬆弛，漸進式肌肉放鬆法可以幫助我們確實地感受緊繃與鬆弛之間的差異。

首先，在安靜的環境裡，配合昏暗的燈光，把注意力放在自己的身體。接著，可以採用兩種姿勢，一種是坐姿，坐在椅子前三分之一處，腰背挺直，肩膀放鬆，雙手放在大腿上，膝蓋彎曲成直角；另一種為躺姿，仰躺在地，雙手自然放在身體兩側。

練習步驟：(坐姿)

閉上眼睛，集中精神感受身體各方面的放鬆。

1. 握拳：從慣用的手開始。將手抬至水平位置，用力伸直並握拳，約五秒鐘，限於手指、手腕及手臂用力。再慢慢放鬆，約十五秒鐘。
2. 額頭：把眉毛用力往上揚，感覺到額頭肌肉用力拉緊。
3. 小丑臉：眼睛用力閉緊，眉毛跟鼻子往中間皺起來，嘴巴往上嘟起。不要閉氣。
4. 一字型：把牙齒用力咬緊，嘴唇向外拉，成一字型。感覺兩頰的肌肉鼓起用力。
5. 打哈欠：用力把嘴巴張開，舌頭抵住下排牙齒的後面。
6. 肩膀：把肩膀用力往後拉，胸部挺起，下巴自然下垂。
7. 腰部：把手撐在腰後，將身體慢慢向後傾斜，不要閉氣，保持正常呼吸。
8. 腳部：用腳跟用力往地板上踩，腳尖立起，感覺小腿跟大腿肌肉繃緊，很像要站卻站不起來的感覺。

結語

在現代忙碌的工業社會，我們不能免除要不斷面對日新月異的進步、生活環境的驟變、社會角色的變換，都不可避免產生壓力，所以警覺壓力帶給自己在生理、心理及行為上帶來的變化，找到讓自己放鬆與調適的方法，是現代人要懂得照顧自己的養生之道喔！

參考資料來源：

http://summer.ntua.edu.tw/~t0336/pressure.htm