

关键支持



压力管理： 正念思考和放松技巧

正念思考和放松过程有助于减轻压力对身心的影响。



一直以来，您是否曾经感觉到自己压力太大、有一大堆问题需要解决、时间太少，还有太多人对自己力指手划脚？

压力是生活中自然存在的部份，我们选择纾压的方式对身心健康至关重要。长期或极端压力会对身心健康产生负面影响。心血管、内分泌、呼吸、生殖、胃肠、神经和肌肉系统都会受到影响。

通过正念思考和放松技巧，可引导您的思绪专注于当下时刻，让您以一种非评判性的方式去自行体验。

将正念思考和放松技巧融入日常生活有许多益处。从情绪和生理的角度来看，它们可能有助于抵御抑郁、焦虑以及其他精神健康症状。它们还有助于您自我感觉良好、更好地照顾自己并改善您的心情。正念思考和放松技巧也可能让您在工作中更有创意和思想。



正念思考练习

练习正念思考并无固定模式。有很多技巧可让思维在“专注放松”的状态下与当下时刻联系起来。

- **找一个舒适的地方，安静地坐下来。**将注意力集中于吸气和呼气的感觉上。放松大脑，屏除杂念。如果您的确开始走神，不必评判是非。慢慢地引导思绪，专注于练习。默默地重复一个单词或“咒语”可能有所帮助。
- **冥想。**注意自己的身体和感官。如果感觉到了什么、闻到了什么或听到了什么，顺其自然，不作任何评判。对于情绪也是如此。体验的过程中，加以判别并命名，同样顺其自然，不作任何评判。
 - 自行练习在您的人际关系中、工作中进行冥想。将各种任务清单、过往和将来的念头统统抛之脑后。尽力将思绪放在此时此地。
 - 如果发现自己产生了冲动或渴望，注意自己身体在那一刻的感受。接下来，对于渴望是否会消失，不能模棱两可，而抱定明确的态度；这种渴望必定会消失！

最初，练习正念思考可能显得并不是特别放松，但最终可以扩展您的自我意识、对于各种体验的接受程度，以及保持自己心平气和的能力。



放松技巧的类型

放松技巧是需要专注的练习，可用来让身体产生自然放松的反应。这些技巧可以放慢呼吸和心跳频率、降低血压、减少头痛、慢性疼痛和失眠、改善消化甚至增强自信。

如果我们认真花时间去练习，这些活动可成为改善我们的健康和整体生活质量的工具。

- **自律放松法**——注意观察自己的身体是减轻压力的好方法。练习这种放松形式时，要一边调节呼吸、心率和身体感知，一边专注于平静祥和的影像或话语。
- **渐进式肌肉放松法**——借助此技巧，可缓慢地紧缩和放开个别肌肉群。先从脚开始，一路往上到头部。这个练习是要让您认识到自己在紧张时肌肉的紧绷情形。
- **生物反馈**——您可以用电子设备来测量身体对压力的反应。通过即时反馈，您就会知道哪些练习对您的放松效果最佳。
- **引导式想象**——开始先将负面图像取代为正面、平和的图像。例如，也许可以想象在沙滩轻松过一天，或躺在吊床上在树荫下悠闲自在。
- **音乐**——听音乐可降低心率和血压，这是千真万确的事。专注于音乐，可以的话大声开口唱。
- **欢笑**——观赏自己最爱的喜剧片，或和说话逗趣的朋友聊天，效果也许更胜过医生处方。欢笑可降低皮质醇（体内的压力荷尔蒙），促进脑部化学物质脑内啡分泌，让心情变好。
- **意象训练**——在脑海中构想一个宁静的地点或环境的画面，运用您的想象力来体验此刻的声音、气味和感觉。
- **感恩**——用正面积极的态度和美好的愿景去体验人生，大有裨益。专注于（甚至记录下来）我们心怀感激的事情，会对我们的整个世界观产生颠覆性的影响。



如何开始

可以下载应用程序或在网上搜索引导式练习。

不同的练习适合不同的人，所以要持续不断去尝试，直到您找到最适合自己的技巧。

正念思考和放松技巧不用花大钱，而且几乎可在任何地方进行。无论您在压力光谱的落点何在，从招架不住到懂得如何妥善管理，这些活动可提高您的整体幸福感。



在您需要时提供危机支持

请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC