

危急情況援助



壓力管理：正念和放鬆技巧

正念和放鬆過程有助於降低壓力對身心的影響。



您是否覺得自己壓力太大？有太多問題要解決？時間太少？一路走來有太多人在批評您的努力？

壓力是生活中自然存在的部份，我們選擇紓壓的方式對身心健康至關重要。長期或極端的壓力會對身心健康產生負面影響。心血管、內分泌、呼吸、生殖、腸胃、神經和肌肉等系統都會受到影響。

正念和放鬆技巧提供的方法可將您的思維重新導回當下，並讓您以非評斷性的方式體驗當下。

將正念和放鬆技巧融入您的生活有多種好處。就情緒和身體的角度而言，這些方法有助對抗憂鬱、焦慮和其他心理疾病。它們還可以幫助您的自信心、好好照顧自己並改善情緒。正念和放鬆技巧也可以讓您在工作中發揮更大的創意和更細膩的工作品質。



正念練習

練習正念沒有絕對的方法。有許多技巧可以讓頭腦在「專注放鬆」的狀態下連結到當下的時刻。

- **找一個舒適的地方，靜靜地坐著。**專注於吸氣和呼氣的感覺。放鬆心情，摒棄雜念。如果您開始胡思亂想，請不要苛責自己。慢慢將思緒重新引回練習中。默默地重複一個詞或「咒語」可能會有幫助。
- **專注於當下。**專心在您的身體和您的感官上。如果您感覺到什麼，或者您聞到或聽到什麼，請讓它順其自然發生和結束，不要評斷。您的情緒也是如此。當您感覺到情緒時，請辨識並瞭解是什麼情緒，接下來再一次讓這些在沒有評斷的情況下順其自然發生和結束。
 - 在您的人際關係中、在工作中以及在自處的時候練習專注於當下。將待辦事項、未來的活動和過去事物等都拋諸腦後。試著把您的思緒留在此時此地。
 - 當您發現自己有衝動或渴望時，請觀察您身體在那一刻的感受。然後，不要含糊地希望這種渴望會過去，而是採取更肯定的立場，要求這種渴望結束！

開始練習正念時可能一點都不輕鬆，但長時間後，它可擴展您的自我意識、您將接受更廣泛的體驗，以及與自己平靜相處的能力。



放鬆技巧的類型

放鬆技巧是需要專注的練習，可用來讓身體產生自然放鬆的反應。這些技巧能放慢呼吸及心跳、降低血壓、減少頭痛、慢性疼痛和失眠，改善消化，甚至提升自信心。

如果我們認真花時間去練習，這些活動就可成為改善健康及整體生活品質的工具。

- **自律放鬆法** — 注意觀察自己的身體是減輕壓力的好方法。練習這種放鬆形式時，要一邊調節呼吸、心率和身體感知，一邊專注於平靜祥和的影像或話語。
- **漸進式肌肉放鬆法** — 透過這個技巧，緩慢地緊縮和放開個別肌肉群。從雙腳開始一直到頭部。這個練習是要讓您認識到自己在緊張時肌肉的緊繃情形。
- **生物回饋** — 您可以用電子裝置來測量身體對壓力的反應。透過立即的回饋，您就會曉得哪些練習對您的放鬆效果最佳。
- **引導式圖像** — 一開始先將負面圖像取代為正面、平和的圖像。例如，也許可以想像在沙灘輕鬆過一天，或躺在吊床上在樹蔭下悠閒自在。
- **音樂** — 聽音樂可降低心率和血壓，這是千真萬確的事。專注於音樂，可以的話大聲開口唱。
- **大笑** — 觀賞自己最愛的喜劇片，或和說話逗趣的朋友聊天，效果也許更勝過醫生處方。大笑能降低皮質醇（體內的壓力荷爾蒙），促進腦部化學物質腦內啡分泌，讓心情變好。
- **視覺化** — 在腦海中形成一個平靜的地點或情況的圖像，並運用您的想像力來體驗當下的聲音、氣味和感覺。
- **感恩** — 用正面積極的態度和美好的願景去體驗人生，好處非常多。專注於（甚至寫下）我們感激的事情，可以對我們的整個觀點產生轉變性的影響。



跨出第一步

可以下載應用程式或在網上搜尋引導式練習。

不同的練習適合不同的人，所以要持續不斷去嘗試，直到您找到最適合自己的技巧。

正念和放鬆技巧花費低廉，而且幾乎可以在任何地方進行。無論您處於壓力範圍內的哪個階段，從感到不知所措到妥善管理壓力，這些活動都可以改善您的整體幸福感。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC