

压力管理： 正念和放松技巧

正念和放松过程有助于减轻压力对身心的影响。

您是否感觉自己压力太大，有太多问题需要解决，而时间又太少，还有太多人在评判您一路走来所付出的努力？

压力是生活的自然组成部分，而如何管理压力对我们的健康至关重要。长期或极端的压力会对身心健康产生负面影响。心血管、内分泌、呼吸、生殖、胃肠道、神经和肌肉系统都可能受到影响。

正念和放松技巧可以将您的思绪重新引导回当下，并让您以一种不带评判的方式体验当下。

将正念和放松技巧融入生活的益处颇多。从情绪和身体的角度来看，这些技巧可能有助于对抗抑郁、焦虑和其他心理健康症状，还能帮助您改善自我感觉，更好地照顾自己，提升您的情绪。正念和放松技巧也能让您在工作中更有创造力、考虑得更周全。

正念练习

练习正念的方法并没有定式。很多技巧都可以让您的思绪在“专注放松”的状态下交汇于当下。

- **找一个舒适的地方静坐。**注意吸气和呼气时的感觉。放松心情，抛却杂念。即使思绪开始飘散，也不要责怪自己。慢慢将思绪拉回到练习上。重复默念一句话或“咒语”可能会有所帮助。
- **注重当下。**注意自己的身体和感官。如果您感觉、闻到或听到了什么，请让它就这样发生并过去，不要做任何评判。对您自己的情绪也是如此。当您感受到情绪时，可以辨认并说出它们是哪种情绪，此处再次提醒，请让它们就这样发生并过去，不要做任何评判。
 - 练习在人际交往、工作和独处中注重当下。把待办事项、未来和过去之事抛在一旁。试着把思绪集中于当下。
 - 当您发现自己有冲动或渴望时，请注意您的身体在那一刻的感觉。与其茫然地期盼这种渴望消退，不如站在更明确的立场：这种渴望会消退的！

在正念练习之初，您可能并不会感到特别放松，但随着时间的推移，它可能会提高您的自我意识、您对更广泛的体验的接受能力以及您与自己和平相处的能力。



放松技巧的种类

放松技巧是使身体产生自然放松反应的刻意练习。这些技巧可以减缓呼吸率和心率、降低血压、减轻头痛、慢性疼痛和失眠、改善消化，甚至增强自信。

如果我们能抽出时间练习这些活动，它们便能改善我们的健康和整体生活质量：

- **自生放松**——关注自己的身体是减轻压力的好方法。练习这种放松技巧的人会专注于平和的想象或话语，同时调整呼吸、心率和身体感觉。
- **渐进式肌肉放松**——您可以通过此技巧慢慢地绷紧然后放松各处肌肉。先从脚开始，然后向上放松到头部。这种练习能让人在紧张时意识到自己的肌肉处于紧绷状态。
- **生物反馈**——您可以使用电子器械测量身体对压力的反应。您可以通过即时反馈记录哪些练习最能让您放松。
- **引导意象**——首先用积极、平和的意象取代消极的意象。例如，您可以想象在海滩上度过一天，或者在树荫下的吊床上放松身心。
- **音乐**——无论您是否相信，听音乐可以降低您的心率和血压。请投入到音乐中并尽可能放声歌唱。
- **大笑**——医生会建议观看喜欢的搞笑电影或与幽默诙谐的朋友闲聊。大笑可以降低皮质醇（人体内的压力荷尔蒙），促进一种名为内啡肽的脑内化学物质分泌，从而改善情绪。
- **可视化**——在脑海中想象一个平静的地方或情景，并发挥想象力，体验当下的声音、气味和感觉。
- **感恩**——以积极的态度和良好的视角看待生活会大有裨益。关注（或直接写下）我们所感恩的事物，可以对我们的整个人生观产生颠覆性影响。

如何开始

下载一个应用程序或在线搜索引导式练习。

不同的练习对不同的人有效，因此请不断尝试，直到找到最适合自己的技巧。

正念和放松技巧的成本低廉，并且几乎可以在任何地方进行。从感到不堪重负到能够很好地管理压力，无论您在压力谱上处于哪个位置，这些活动都可能会提高您的整体幸福感。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143154-022024 OHC