



放松的技巧

放松技巧有何帮助?

各种放松运动的类型 1,2

认真对待放松练习 1,2

参考

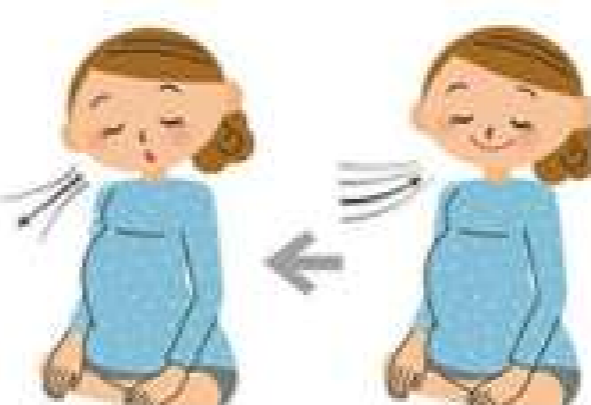
放松技巧有何帮助?

压力对精神和身体都有害,当您感觉压力时,身体会释放激素,使血压升高,心率加快。压力会导致各种健康问题,例如高血压、头疼、腹痛、焦虑和忧郁。

放松技巧可帮助身体放松,降低血压和心率。¹放松技巧也许有助于管理各种健康状况,包括与疾病或手术治疗、失眠、分娩疼痛、化疗引起的恶心、颞下颌关节功能障碍相关的焦虑。²

各种放松运动的类型 1,2

1.深呼吸



最简单的放松方法之一是深呼吸,几乎在任何地方都可以做深呼吸。

- 静坐或躺下,一只手放在腹部,另一只手放在心脏位置。
- 慢慢吸气,直到感觉腹部上抬。屏气片刻
- 慢慢呼气,感觉腹部下沉
- 重复几次

2.引导想象 2,3

这种方法是专注于愉悦的想象,替代负面或压力的感觉。引导想象可以自我引导,或由执业医师或录音引导。

- 空出10至20分钟。找一个安静的地方,闭上双眼。
- 缓慢地呼吸几次以放松。
- 想象自己在某个可以让你感觉平静的地方,例如,坐在热带沙滩上,或在自己喜欢的公园长凳上,想想您在那里可能会经历什么。



3.冥想 1,4



冥想是集中注意力,让身体放松。冥想有助于对自己的情绪和思维做出较平静的反应,包括那些会引起压力的情绪和思维。冥想已有几千年的历史,有几种不同方式的冥想。以下是其中一种方式:

- 采用舒适的姿势坐下来。
- 注意自己的身体并放松,专注于身体的重量及其感觉。
- 专注于自己的呼吸。不要改变呼吸,专注自然呼吸、吸气和吐气的感觉。
- 走神时,跳过思维,重新专注于自己的呼吸,保持约5分钟。

4.渐进式放松 1

这种技巧是让全身肌肉收紧和放松。下面介绍如何运行:

- 从脚趾和脚上的肌肉开始。
- 让脚趾和脚收紧片刻,然后放松。
- 从脚开始逐渐向上,一次收紧一个肌肉群,然后放松。



5.瑜伽和太极 1



- 这些方法将其他放松技巧(例如呼吸和冥想)与身体活动相结合。
- 太极通常强度低,较温和。
- 瑜伽的强度从轻松到强烈不等。
- 可以去上课,或在网上看视频,感受一下这种技术,获得更多信息。

6.生物反馈 1

- 生物反馈可让你学会如何控制身体的部分功能,例如心率或某些肌肉。
- 采用生物反馈时,您需要与治疗师配合,治疗师将传感器与您的身体连接,以测量您的体温、肌肉张力和脑电波。
- 通过练习,您可以知道改变思维和情绪对这些指标及身体的反应有何影响



认真对待放松练习 1,2

这听起来有点矛盾,但掌握放松技巧需要付出一些努力。在寻找最适合您的放松技巧时,要记住以下几点。

- 学习 - 关于这篇文章介绍的练习,您可以做一些研究。寻找当地的课程、书籍、网上的视频或智能手机应用程序。
- 练习 - 关于放松技巧,您练习得越多,获益的可能性越大。长期坚持练习比短期或偶尔练习更有效。
- 实验 - 除了这篇文章中介绍的技巧,您还可以学习很多其他放松的方法。尝试不同的方法,在这个过程中,您会逐渐找到最适合自己的技巧或多种技巧的组合。⁴

参考

1. Relaxation techniques for stress: MedlinePlus Medical Encyclopedia [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000874.htm>
2. Relaxation Techniques [Internet]. Nccih.nih.gov. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Relaxation_Techniques_05-31-2016.pdf
3. Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction [Internet]. Mentalhelp.net. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
4. A beginner's guide to meditation [Internet]. Mayo Clinic. 2019 [Cited 1 July 2019]. Available from <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021