



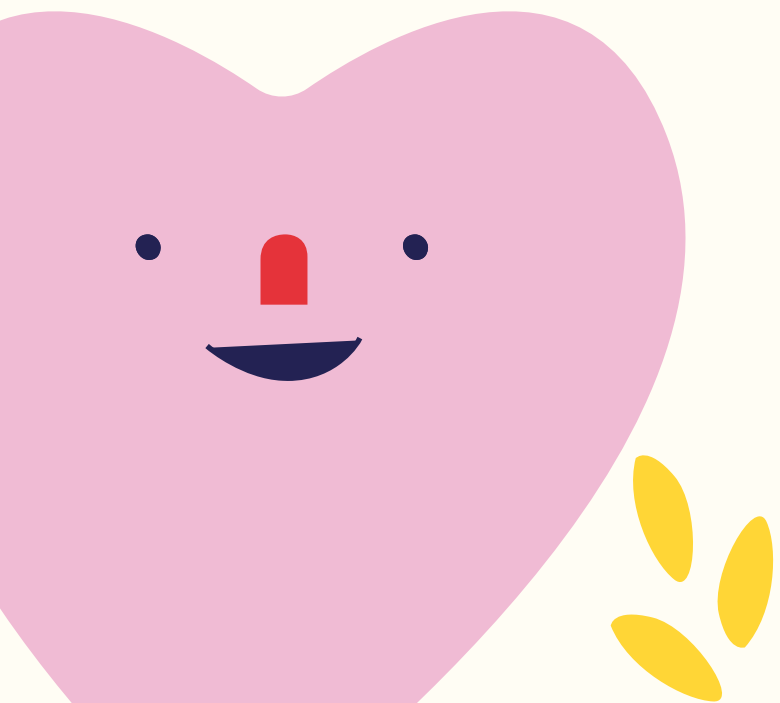
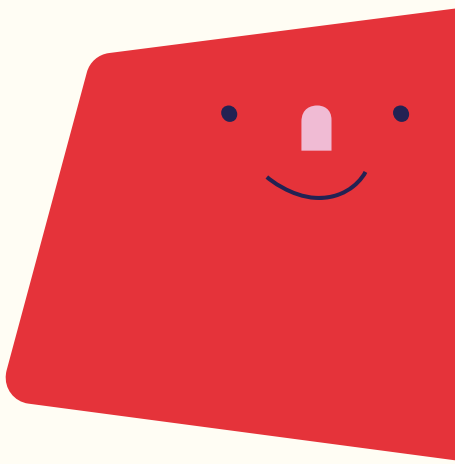
疫情後返校的 心理調適

新型冠狀病毒的衝擊，開啟了我們不一樣的生活方式。

經歷一段長時間的「疫情應對模式」，
即將回歸實體校園生活，你擅長適應嗎？

點我→ [焦慮自我小檢測](#)

摘自日日心理聊天時間 - 文章【疫情解封後 | 你也有「穴居症候群」嗎？】





面對焦慮， 你可以試著這麼做



焦慮緊張？ 用 腹式呼吸 讓自己放輕鬆！



先用鼻子吸氣，再用嘴巴吐氣

吸氣時腹部會膨脹才正確喔！

呼吸時速度儘可能放慢，

吸氣4秒鐘，吐氣6秒鐘

吐氣 vs 吸氣

吐氣

以嘴巴將空氣長長吐出，使腹部下降。

吸氣

用鼻子深深呼氣至腹部，使腹部隆起，胸部起伏很小。



當感到有壓力、緊張時進行
約5-10分鐘即可~

若有感覺輕微頭暈，可調整呼吸長度及深度~

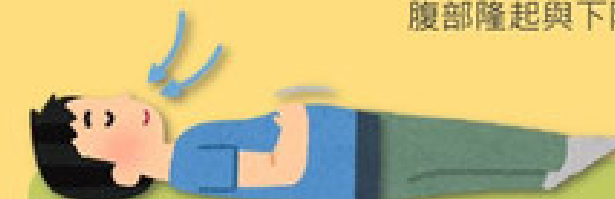
腹式呼吸好處多多

1. 減少壓力帶來的身心不適症狀
2. 減緩心跳過快和緊張，並恢復平靜
2. 減少頭痛、肩頸痠痛症狀



TIP

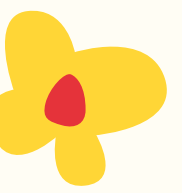
因為很多人一開始是搞不懂甚麼叫
腹部隆起與下降~



所以非常建議可以先躺著練習，
書放在腹部上，聚焦感受書的上升與下降
也就是呼吸的感覺~

下一篇會是疫情下調適心情的技巧哦~

董氏基金會心理衛生中心 關心您



漸進式 肌肉 放鬆法

漸進式肌肉放鬆法

透過經設計的動作，
讓局部肌肉先緊繃→再放鬆



緊繃 5 秒
↓
放鬆 15 秒

從中感受肌肉緊繃與鬆弛的差異，
以舒緩焦慮及壓力。

建議搭配「腹式呼吸」使用哦！

好處&效果

除了可以消除焦慮和不安感之外，
更可以：

- 1.緩解手部、頸後、肩膀周圍的肌肉痠痛
- 2.改善緊張型頭痛



此篇簡介4項動作，適合手部經常勞動、肩頸經常痠痛者的上班族、媽媽們

步驟1 用力握拳

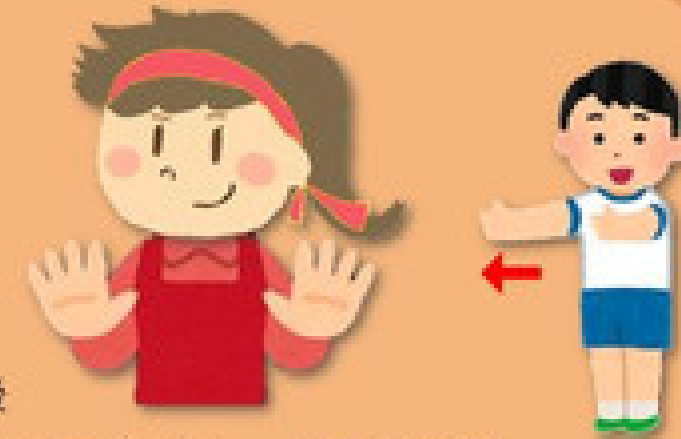
- 每個步驟需做2次
- 用力握緊雙手拳頭，持續用力握到最緊。



數到5秒後
接著再慢慢放鬆同時，從1數到15，感受肌肉的放鬆。

步驟2 雙手平推

將雙手平舉、指尖朝上，做出推東西的動作，
用力再用力，感受前臂的緊繃。



數到5秒後
把手慢慢放回大腿上，從1數到15，
感受肌肉的放鬆。

步驟3 雙肘內夾

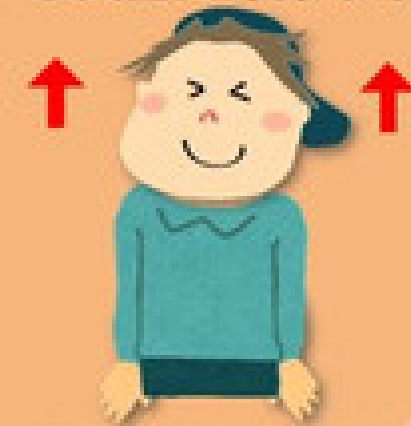
將雙手手掌貼近耳朵，手肘盡量相互靠近，
感受上臂的緊繃



數到5秒後
接著把兩手慢慢放回大腿上，從1數到15，
感受肌肉的放鬆。

步驟4 用力聳肩

用力將肩膀抬起做出聳肩的動作，盡量將肩膀靠近耳朵，
感受整個肩膀充滿緊繃的感覺



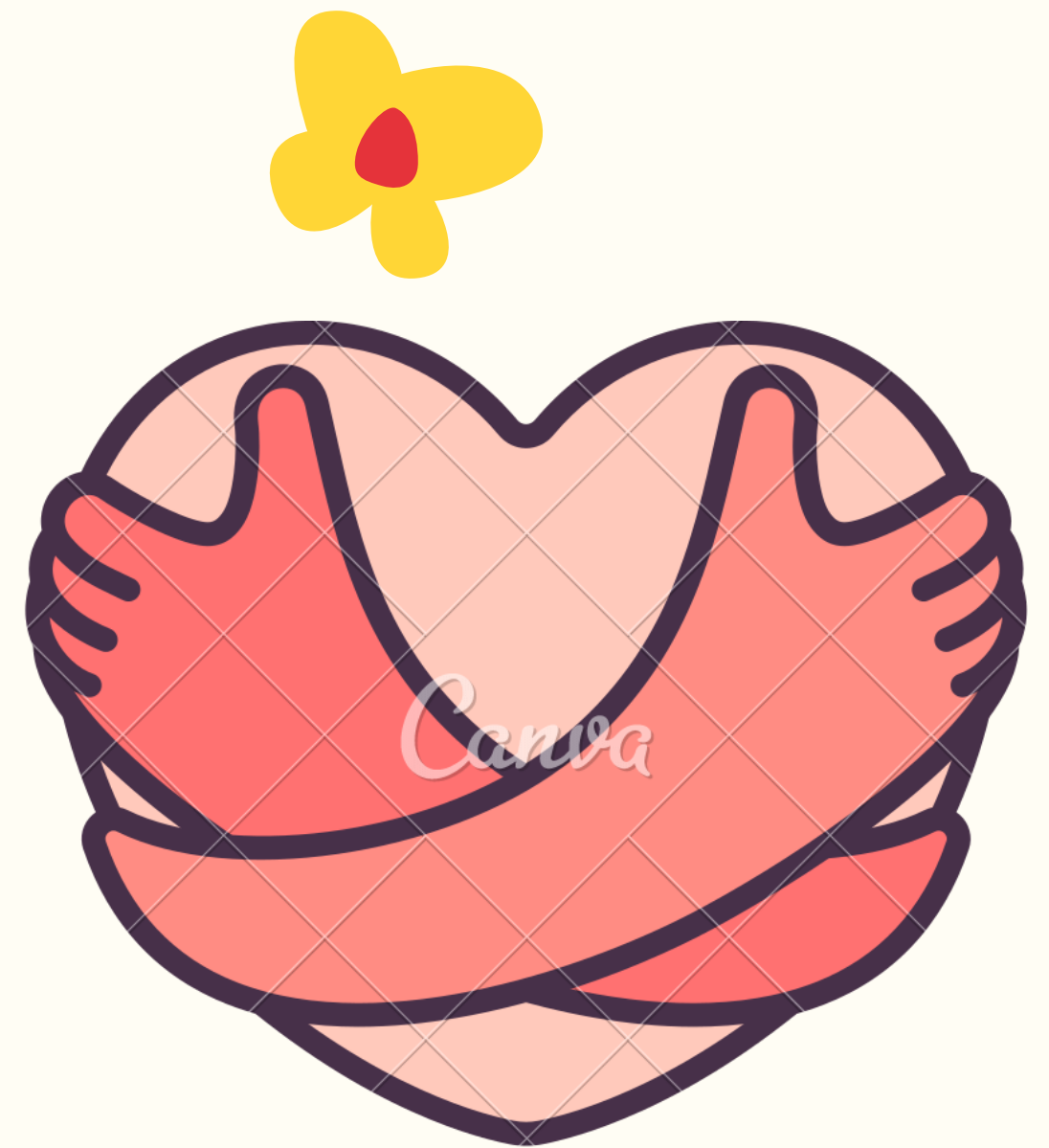
數到5秒後
再慢慢放下，從1數到15，釋放所有緊繃。

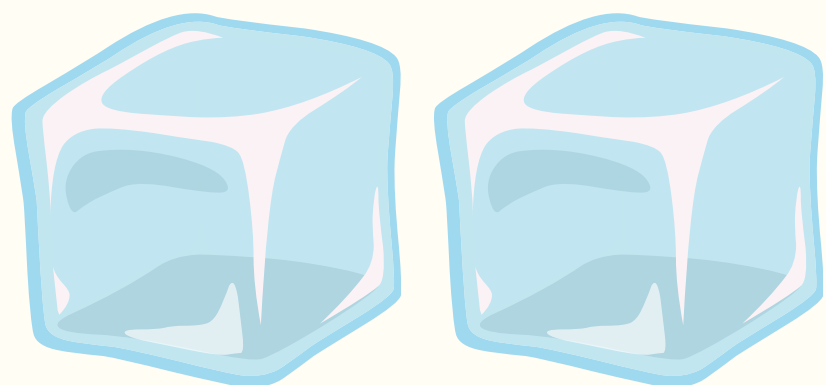
董氏基金會心理衛生中心 關心您 下一屆會是宅家親子情誼更親密哦~

抱抱自己-蝴蝶擁抱法

雙手臂交叉，放在自己胸前，大約30秒至數分鐘，像蝴蝶振翅，左右左右地緩慢拍打，慢慢的深呼吸，告訴自己很安全，沒事的。

點我→ 蝴蝶擁抱法





泡冰水或激烈運動

- 把你臉放到冰水裡面，約30秒。
也可以用保冷袋，放在臉上。
- 透過激烈的運動，來把憤怒和焦慮的能量釋放出來。

把你的擔心編成歌

當你有一個揮之不去的念頭讓你很焦慮，
你可以很快速念，用不同的音調、快慢、
甚至編成一首歌。
用搞笑來對抗焦慮。



想像痛苦消失了， 你要做些什麼？

想像一下，如果有一個神奇的魔法，
你最擔心的問題消失了，你會做什
麼？



寫痛苦日記

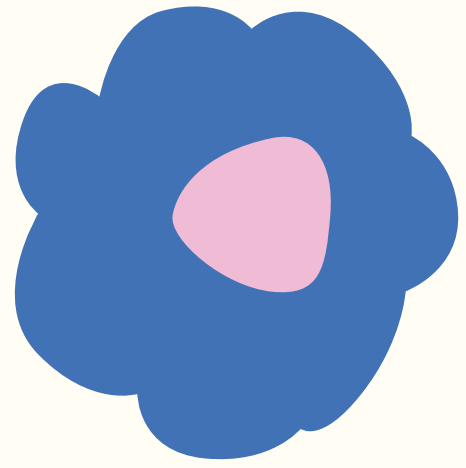
一天24小時，把這些產生痛苦的想法通通都記下來。

那時候的你在做什麼？

你有什麼想法？

你的情緒和身體反應是什麼？





每天靜坐一小時

一次就一小時。

接受並臣服接下來會發生的任何事情，不花力氣維持、也不花力氣抵抗。

還有這些資源可以使用喔！

- 諮詢電話

校內

學生輔導中心 06-2110539、06-2110901(信心樓2樓)

校安中心 06-2110331

校外

24小時免費安心專線1925 (依舊愛我)

生命線協會24小時免費專線1995 (要救救我)

臺南市衛生局心理諮詢專線 06-3352982

- 點我→ [臺南市心理健康資源](#)





參考資料

- 陳璿丞(110.年5月21日)。 焦慮來襲時，你可以這樣做。110年8月23日，取自：
<https://anatomind.com/blog/%E7%84%A6%E6%85%AE%E4%BE%86%E8%A5%B2%E6%99%82%E4%BD%A0%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E9%80%99%E6%A8%A3%E5%81%9A/>
- 日日 | 療心(110年8月16日)。 疫情降級後的心理調適：對於回歸社會感到焦慮，你也有「穴居症候群」嗎？。110年8月23日取自：
<https://vocus.cc/article/611a1166fd8978000177560c>
- 董氏基金會華文心理健康網

