

◎ 《十種方法教您放鬆》

緩解壓力與焦慮的方法：

- 一、**說出壓力**：感覺千頭萬緒，不知所措時，找一位知心好友，或專業輔導員，或有經驗的長輩，說出內心的恐懼和問題。有時候，所面臨的問題並不嚴重，只是在心慌意亂時無法冷靜思考，如果能夠經過傾吐、發洩，或聽聽別人的意見，而釐清問題的癥結所在，找出解決方法便可豁然開朗。
- 二、**寫出壓力**：當面對複雜卻又無法逃避的問題時，不妨寫出來，然後再寫出可能的解決方法，無論是否能達成目標，但此種渲洩方式也可減輕內心的壓力。
- 三、**呼出壓力**：感覺壓力很重時，最簡單、快速的方法就是深呼吸，也就是深深的吸一口氣，閉氣二、三秒，再微微張開嘴巴，緩緩吐氣，如此反覆做幾次，可使血液循環恢復正常，心跳減速，心情自然較為平靜。
- 四、**跑出壓力**：可在戶外找個清靜地方，慢跑或步行二、三十分鐘，使全身肌肉鬆弛，緊張壓力隨之而解。
- 五、**打出壓力**：如果壓力是來自權威的力量而又無法當面發洩時，可找一個沙袋或布偶等痛打一陣，可適當舒解內心壓力。
- 六、**泡出壓力**：熱水澡可以促進血液循環，使肌肉鬆弛，減輕壓力。
- 七、**甩出壓力**：開始先輕輕甩動手腕、手臂，再逐漸加大擺動姿勢，甩掉手臂肌肉的緊張，再用同樣的方法甩動雙腿、軀幹和頸部，使全身肌肉放鬆下來。
- 八、**唱出壓力**：喜歡唱歌的人，可在感覺壓力時，唱唱自己喜歡的歌，藉由歌曲抒發心情。
- 九、**坐出壓力**：禪坐也是可行的方法之一，不過，初學者必須先請專人指點正確坐姿和相關理論再嘗試，如果方法正確，可在禪坐中，藉由深沉規律的呼吸，將肌肉放鬆，同時使心靈寧靜無雜念，讓思緒清新。
- 十、**其他**：包括一些較情緒化的發洩，例如找一個曠野盡情吶喊，或者放聲大哭，都可渲洩內心壓力。