

一分鐘紓壓伸展操

讓身體動起來，焦慮憂鬱不燒腦，健康長壽也就沒煩惱。

1 手臂前伸

拍子：每次四秒鐘，做兩次共 8 秒。

雙手合十，
貼近胸部。
(注意背脊挺直)



將手臂往前伸，
腳尖觸地，小腿與
大腿盡量成直角，
停留 4 秒鐘，
手部放回胸部。



2 拉手側彎

拍子：左右兩邊伸直各維持五秒鐘，共 10 秒。

將手往上伸直，
右手握住左 手手腕，
往右上方盡量拉側傾並深呼吸。

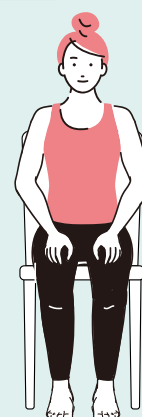
維持五秒鐘，
接續換另一邊。



3 扭轉身體

拍子：左右兩邊扭轉各維持一個八拍，共 16 秒。

兩腿打開，
與肩同寬。



左手扶著椅背，
右手放於左大腿上，
將上半身往左後方扭轉，
(注意臉朝後方，腰部挺直)



4 左右蹬腳

拍子：每次四秒鐘，做兩次共 8 秒。

兩手插腰，
坐椅子的 1/2。



左右腳輪流向前蹬
(注意腳板要和
小腿呈 90 度)

兩腳共蹬 14 次。



5 左右平移

拍子：左右兩邊伸直各維持五秒鐘，共 10 秒。

下巴微收，先向右邊移動，
維持三秒鐘，再慢慢返回中間。

再換左邊移動，維持三秒鐘。
(注意不要聳肩，保持挺胸)



強化心理素質與自我檢視

我們在成長過程中，漫長的學習時光強化我們的學能本質與工作能力，但卻沒有訓練我們如何強化「心理素質」。自我訓練，您可以跟著這樣做：

- ✓ 無法掌握或無力掌握的部分，找到生活中剩下的去改變。
- ✓ 焦慮、悲傷、憤怒的情緒，要學習抽離、掌握、轉化。盡力完成「未完成且能掌握」的部分，創造成就感與被支持感。
- ✓ 理解自己的界線：一般正常焦慮、壓力，還是已達臨界點（時間長度、症狀複雜程度：失眠與食慾不振）。
- ✓ 無法順利「認知轉換」時可尋求專業心理諮詢進行治療，嚴重時醫師評估如有需要，適度以藥物介入。
- ✓ 在專業引導及家庭、社群團體支持下，正向面對傷痛、痛處、缺點。
- ✓ 維持個人、家庭、職業與社交功能正常。



運動改善憂鬱

適當的運動能增加腦內啡產生，讓情緒帶來愉悅感。是否有過這樣的經驗，工作或心理壓力大時，好好的打一場球、什麼都不想的跑三圈操場、盡情舞蹈，或是安排一場稍有挑戰性的運動項目，讓自己抽離負面情緒。大汗淋漓之後再回頭檢視時發現卡關的部分其實一點都不難，或者根本不需要操心。林口長庚醫院精神科主治醫師林皇利指出，憂鬱症患者搭配運動可以有效改善症狀，但要從事哪一類運動最有效呢？首推的是「有氧運動」，例如慢跑、快走、騎腳踏車等活動，它可以增加體內含氧量。一開始您可以先從心肺運動開始，如果沒在運動的人，一開始也不需要給自己太大壓力，1次無法進行20分鐘的有氧運動，也可以分散在1天之中，每次10分鐘，每週達到150分鐘即可。但如果「運動改善憂鬱」這個訊息讓原本不運動又憂鬱的您更有壓力了怎麼辦？沒關係，凡事都要循序漸進，一開始從辦公室或在家中原地踏步30分鐘，也可以進行教育部推廣的「一分鐘紓壓伸展操」，包括「手臂前伸」、「拉手側彎」、「扭轉身體」、「左右蹬腳」、「左右平移」五個動作，伸展肢體也能增加腦部含氧量。讓身體動起來，焦慮憂鬱不燒腦，健康長壽也就沒煩惱。

