

誰需要學習放鬆？

若你感到生活的壓力很大、精神緊張或易發脾氣，你可考慮學習放鬆方法去改善心情。壓力是一些精神健康問題的危險因素，因此妥善控制十分重要。

無論你是否感到生活壓力，鬆弛神經對你都會有幫助。花少許時間練習放鬆，能改善精神，從而更有能力面對日常各種活動，邁向心理健康的良性循環。

學習鬆弛及減壓技巧有甚麼好處？

學習減壓及放鬆技巧，對你的身體及精神健康都有莫大益處，有助我們面對壓力時減慢心跳及降低血壓、減慢呼吸及氧氣消耗、增加主要肌肉血流、減少肌肉繃緊；對整體健康及生活方面，可減少健康問題（如頭痛及背痛）、減少過激情緒反應（如憤怒）、改善精力及集中力、更有能力解決問題及應付日常活動。

減壓要訣

要適當處理壓力，除了積極面對問題外，在不同情況下亦可考慮一些減壓方法：

- 反思壓力來源，重新評估狀況

有些時候，一些壓力是來自過高或不切實際的要求（這可能來自你自己，亦可能是外界給你的壓力超出你的能力所能應付）。如果這是問題所在，便應反思一下是否值得、學懂放開。

- 欣賞自己

你給自己的目標，是否真正反映你的需要和喜好？抑或是他人的標準？小心勿太習慣將自己與他人作比較而迷失自我。學會欣賞自己的優點與成就，盡量發揮本身所長，學會為成就自我而活。

- 留一些時間給自己

你是否將自己所有的時間奉獻給工作或瑣碎的事務呢？有沒有留一些時間給自己，做一些自己感興趣的事？每天預留一點時間讓自己好好輕鬆一下，培養生活的情趣。

- 尋求親友的支持

即使親友未必能替你解決問題，但他們可作為重要的傾訴對象。知道有親友在背後支持自己，是應付壓力的一大動力。在平常不妨多些與親友相處，建立穩健的支援網絡。

- 練習放鬆技巧

平常抽空練習一些放鬆技巧。找一個安寧舒適的環境，暫停外界的騷擾，每天做 15 至 20 分鐘的練習。即使你每天只能抽出 5 分鐘，也較完全沒有放鬆時間好得多。以下是一些實用的放鬆技巧。