



做情绪的主人：
调节情绪，从身体出发

您会否有时感到：
烦躁不安，或失去动力？

- 焦虑、恐慌、易怒、难以专注
- 没精打采、呆滞、长期感到疲倦
- 失眠、眩晕、无力等



**这些可能是身心
失去平衡的警号！**

我们天生具有一定的自我调整及复原能力。人体的自律神经系统(autonomic nervous system)，当中包含「交感神经」和「副交感神经」两个系统，一个负责行动，一个负责休息，两者能独立运作，又能相互配合。在一般的情况下，当「交感神经」活跃时，「副交感神经」就会减慢下来。这可让我们自动交替地行动和休息，以维持身心平衡，稳定情绪。

简单来说，交感神经就像是汽车的油门，负责推进、加速；副交感神经则像是刹车系统，让汽车能够适时减速或停下来。



交感神经系统：
踩油门，负责提供活动能量



副交感神经系统：
刹车，负责休息以作修复及补充能量



2

可惜，现代人生活节奏急促，饮食及生活作息异常，容易造成压力过大，导致自律神经系统过度亢奋，出现急躁、愤怒或冲动等征状；甚至因为接收过急或过多外来刺激，无法负荷，造成「当机」；又或者以为休息就相等于即时「关机」，躺着甚么也不做，以致出现疲惫、低落、失去动力等情况。以下是一些简单的练习，让我们可以有效地放松身体，调节情绪，令身心逐渐回复平衡的状态，从而稳定情绪，大家不妨抽空练习一下。



举个例子，当我们运动时，交感神经就会启动，令心跳加速、呼吸变快、流汗量增加，以提供所需的体力。当运动停止后，副交感神经就会发挥作用，让心跳减速、呼吸变慢，流汗量减少，以补充体力。

就如汽车行驶时，需要在适当时候踩油推进及减速刹停。若踩油门或煞车过急，车就会容易翻，或损害汽车零件；如若过慢，就会不够动力推进或无法及时刹停。

同样，人体亦需要适时的行动和休息，藉此保持身心平衡。

进行练习的基本原则：

- 可按个人的需要，调整练习的次数和时间的长短，建议练习初期可每天一次，每次约三分钟。
- 在活动进行前后，可观察自己身体一些感觉，或者变化(如：舒服、不舒服、冷、热、放松、紧绷等)，以强化自我察觉能力。
- 如果感觉
「舒服」可继续做下去
「唔舒服」可以停止/不做
「冇变/唔知道」可以探索继续做下去或停止



让全身松一松： 全身放松法 (干身洗白白)

影片扫描!



此练习乃参照淋浴洒浴的动作设计，请你安排在一个安静舒适的地方进行



1 预备：
放松不同的关节



2 淋身(轻拍或按摩全身，
避免身体较脆弱的部分，
如：胸腔及腹腔等)



3 擦番视(先搓暖双手，
再以适中的力度和速度
抹全身)



4 抹干身体(用手更轻
及更慢地再抹全身)



5 完成：踏出淋浴间(用脚
底跟部踏地约两、三下)

上述练习参考自Bodydynamic Analysis及 Somatic Fitness理论



让头脑松一松:头部放松法

像洗头一般，以手指头轻轻上下按摩头皮各部分，
每部分约五、六下)



1. 向上拉拉耳朵，以调整颈部
和头部成一直线



2. 前(近发线位)



3. 中间界(头顶)



4. 后(以拳头约45度角
上下轻擦)



5. 左右(耳朵上面)



6. 轻按眼穴
(眉头与眼睛之间的位置)

想身心平衡，从姿势开始

保持良好的体态，不只能促进人体肌肉骨骼系统的健康，亦能提升心理质素，减少情绪不稳。许多研究显示，身体姿态和情绪能相互影响，即是身体姿态能影响情绪，反过来情绪亦会影响身体姿态。



身体肌肉倾向过度松弛，容易产生沮丧低落等情绪



身体肌肉倾向过度紧绷，容易产生紧张戒备等情绪



在日常生活中，可尽量保持以下良好的姿势，帮助我们平衡身心，稳定情绪。



企得稳阵
(直线原则)



坐得安心
(90/90原则)
背靠椅背(腰背、下盘及小腿尽量呈90度角)，脚踏实地，感受承托

善用五感



在日常生活中，透过适度的感官活动来放松身体，例如：

 眼(视觉)：
风景、建筑物、动植物、画册等

 耳(听觉)：
音乐、大自然的声音等

 口(味觉)：
不同味道的食物或饮品等

 鼻(嗅觉)：
花香、香熏、食物等

 皮肤(触觉)：
按摩身体、泡浴等。



**以上的数据综合多元化的身心学理论，只供参考，不能代替专业的评估及治疗。如有需要，请寻求专业人士(如社工、心理学家及医生等)协助。

社会福利署热线: 2343 2255
临床心理服务科
临床心理服务课(四)编制 (copyright 2020)