

壓力、情緒管理與正念減壓實作

楊淑貞 諮商心理師

彰化師範大學輔諮學系/博士候選人
寬心自在心理諮商所/所長/專業督導
社團法人苗栗縣寬心自在協會/執行長
新竹縣輔導教師督導
苗栗縣警察局/特約心理師
銘傳大學諮商與工商心理學系/兼任講師
育達科技大學健康照顧社會工作學系/兼任講師
新竹市精神健康協會/前理事長



認識壓力及其對身心造成的影響

<https://www.youtube.com/watch?v=NxilegD0i38>

您常會覺得緊張、浮躁、憂鬱、或者是恐慌、失眠嗎？如果有的話，您可能罹患了現代人最容易罹患的疾病「**心身症**」。

根據衛生署統計，過去**12**年來，台灣因為「心身症」就醫的人數就**暴增**四倍，而光是一年，所吃下的鎮靜安眠劑，就高達**1.5**億顆。

壓力是什麼？

面對環境挑戰所引發的生理與心理反應：

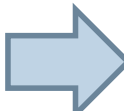
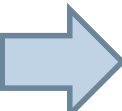
1. 生理反應：交感神經系統運作、正腎上腺素激起，臉紅、心跳、肌肉緊繃、流汗、臉色發白、亢奮、胃部緊縮～～
2. 心理反應：各種情緒、認知的作用
3. 行為反應：「戰或逃」。

壓力情境過去：副交感神經運作—放鬆、休息、進入安定狀態，準備下一次的反應

戰或逃的反應

- 動物的生存本能感知危險時會做出評估，與之交戰或者選擇逃命，或者評估無害時可能不處理。
- 走道上的小女孩
- <https://www.youtube.com/watch?v=DCTIRNSjkjU>

情緒的起源

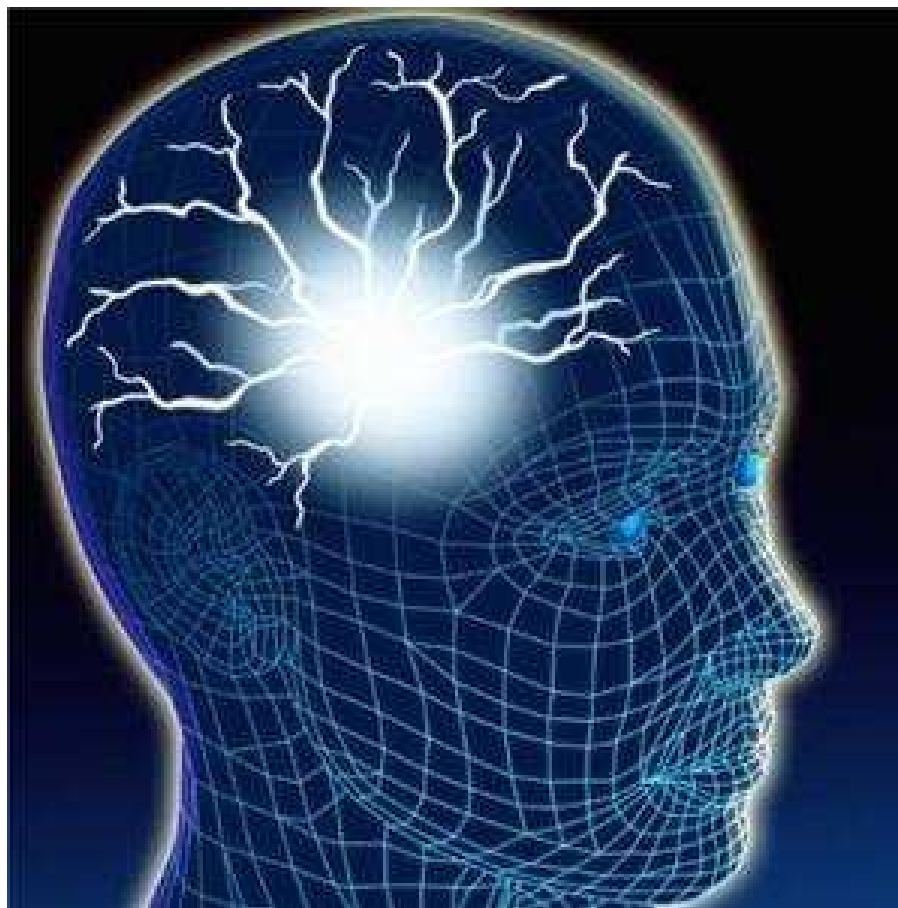
- 環境刺激透過身體的五感—眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、皮膚接觸、舌頭嚐，覺察環境的狀況。
- 刺激經過五感進入神經系  邊緣系統—杏仁核  神經情緒棧道。並與海馬迴中的記憶連結。
- 「一朝被蛇咬十年怕草繩」

情緒與壓力的交互作用

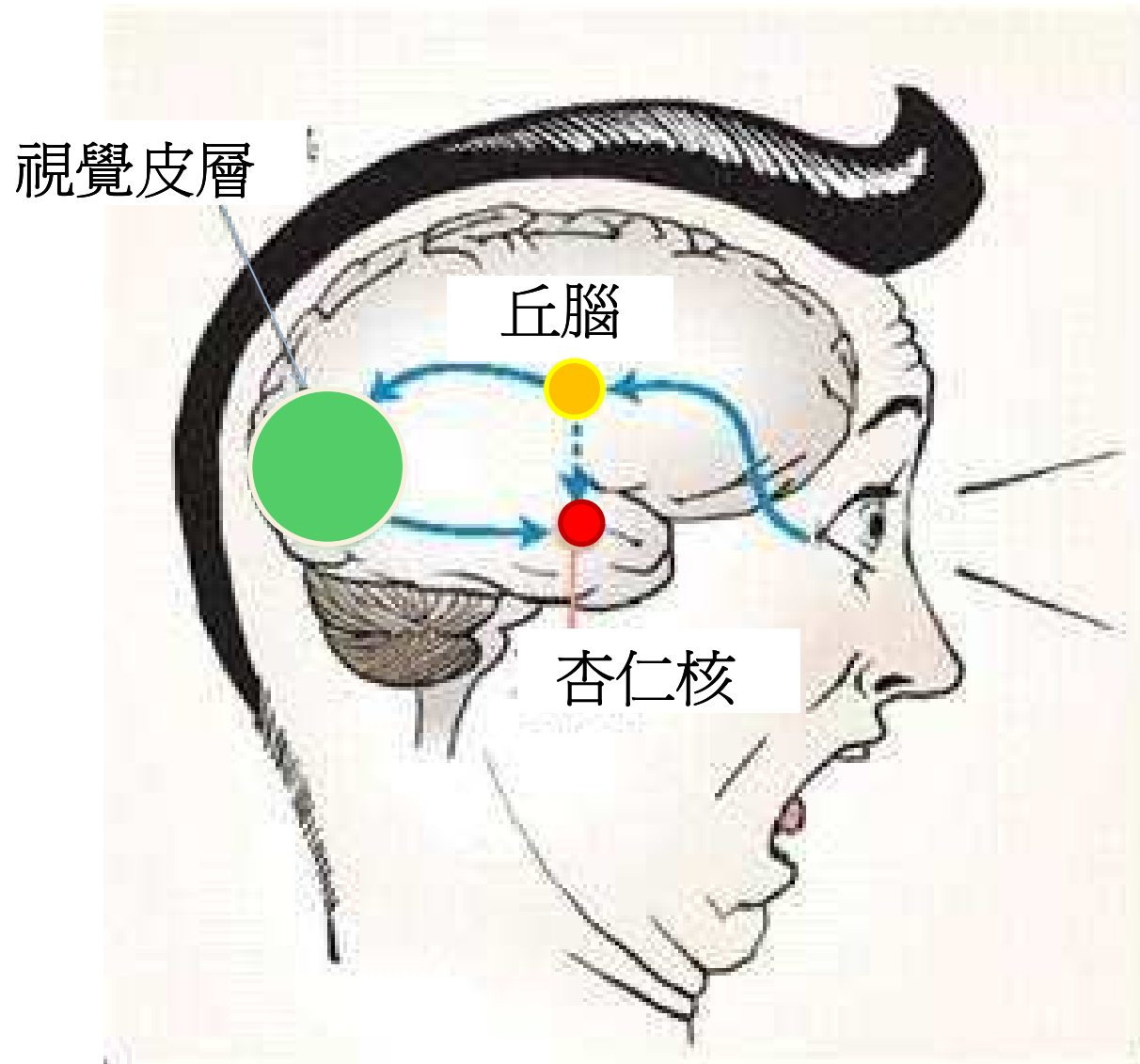
- 壓力產生情緒，情緒未妥善處理，又會造成更大的生理與心理的壓力，以至於惡性循環。
- 上班族壓力與憂鬱情緒
 1. 生理影響：內分泌失調、記憶力減退、倦怠感、失眠……等症狀。
 2. 心理影響：情緒不穩定、緊張、焦慮，長期可能造成精神疾患。



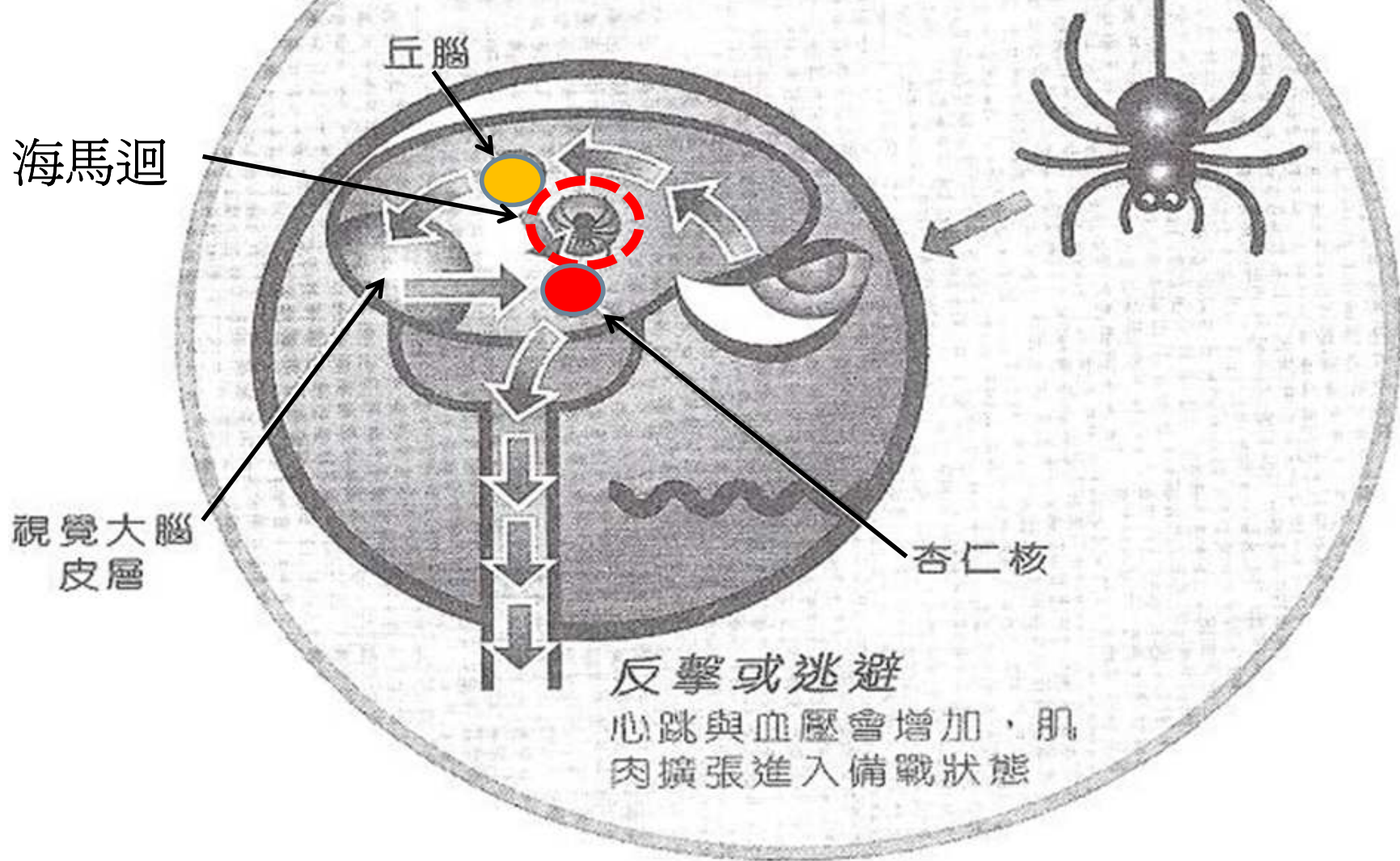
壓力與情緒—腦內一連串的放電反應



腦內情緒反應的傳導歷程

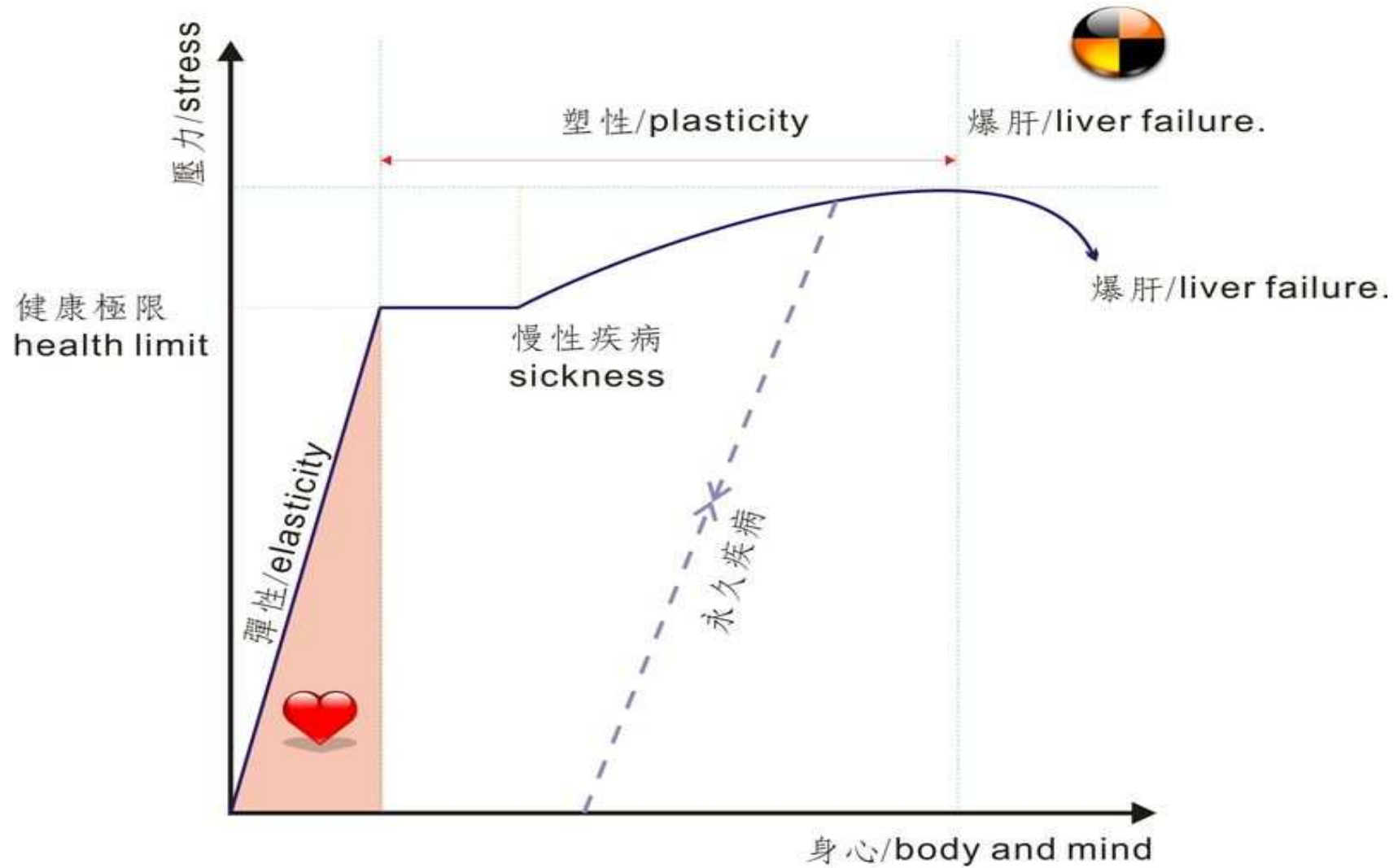


情緒神經的棧道



反擊或逃避
心跳與血壓會增加，肌肉擴張進入備戰狀態

壓力的正向與負向效應



身心壓力曲線圖

創傷後壓力反應

1. 失眠：壓力造成的失眠或早醒性的失眠
2. 惡夢：壓力進入潛意識，夜晚在夢中釋放
3. 情感性疾患：憂鬱、重度憂鬱等疾患
4. 焦慮性疾患：焦慮、強迫、恐慌等疾患
5. 精神性疾患：講話怪異及行爲怪異、幻覺或妄想
6. 自殺行爲：持續而長期的壓力造成過大的憂鬱，造成個體容易以結束生命根本解決問題。



正念減壓療法

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)



正念減壓療法

- 以正念禪坐（**mindfulness meditation**）為基礎的減壓模式。東方修行與西方心理學的交融，目前全世界最熱門的心理治療及減壓技術。
- 由美國麻州醫院**Kabat-zinn**博士從**1970**年代開始所發展，減壓門診—降低醫院病人的身心壓力。



正念減壓基本概念

- 透過簡易的觀呼吸與靜坐技巧，在生活中訓練對於身、受、心、法的覺察。
- 效果：
 1. 達到放鬆與提高專注力的效果。
 2. 達到情緒覺察、紓解與減壓之效果。
 3. 提高幸福感及自我療癒力。



正念的覺察—身

- 眼耳鼻舌身意—六入
- 眼睛看的
- 耳朵聽的
- 鼻子嗅的
- 身體所感觸的
- 意念所觸及的

正念覺察—受

- 身所觸及所感
- 眼睛所看: 色彩、造型、動態、光影變化、
、
、
- 耳朵所聽: 聲音高低、大小、柔和、刺耳、
、
、
- 鼻所嗅: 香、臭、嗆、
、
、
、
- 舌所嚐: 酸、甜、苦、辣、
、
、
、
- 膚所觸: 柔軟、堅硬、冷、熱、尖、

、
、
、
、

正念覺察一心

- 眼、耳、鼻、舌、身、意六入對應外在環境所產生的一切情緒與情感:
- 可意、不可意
- 喜歡、不喜歡
- 喜、怒、哀、樂
- 以及許許多多複雜的情感

正念覺察—法

- 總和身、受、心所產生的一切內在的認知、情緒、情感與外在的一切行爲，加上過去現在未來的累積。
- 透過身、受、心、法的當下覺察，接納當下一切的發生。

此時此刻的覺察

- 以正念(**mindfulness**)的角度來看，種種焦慮、恐懼、擔憂、沮喪、憤怒、不安...等各式負面情緒，都是需要被體認、被覺察、乃至被接納的。
- 同時，也有具體方法可以處理、超越、以及放下，以下，以英文字母**S.T.O.P.**為步驟，跟大家分享生活中焦慮擔憂出現時的具體應對方法：

Stop四步驟

- **S**：先停下來，可把眼睛閉起來一會兒，讓自己安靜一會兒即使三分鐘，也可以讓自己從外境抽離，回到內在。
- 透過正念的訓練，覺察此時此刻及當下一切的發生。

T : take a breath

- T : 留意呼吸。可先深呼吸幾口，接著保持自然呼吸即可，把注意力放在鼻端，觀察一下氣息的進...出...進...出...進...出...
- 呼吸是我們最好的朋友，它一直在陪伴我們，現在，讓我們也來好好地陪伴它、體驗它、跟它在一起...。
- 單純的把心拉回當下，就只管好好體驗呼吸幾分鐘，讓自己回到當下，清空腦子，讓智慧自然浮現。

O :observe

- O：觀察。向內觀察一下自己的情緒與感覺，客觀如實、不帶評判的體驗此時的所有一切。
- 感覺一下此時此刻胸口心窩的感受，也許緊緊的、也許悶悶的，沒有關係的，不急著把那些不舒服感覺趕跑，而是放鬆地從旁觀察與體驗，接納並允許自己當下心情的呈現，陪伴自己的身體感覺，就如同陪伴呼吸一般。

P : proceed & pray

- **P**：行動階段，該做什麼事就去做，不再一直沉溺在負向的事件中，讓生活與工作重新恢復正軌。
- 去做些有能力做到或想做的小事，即使只是工作上的小進度，或者利用假日整理一下房間、陪陪家人、乃至買點東西，讓自己起身去做些具體可完成的小事，讓自己感覺我有能力做到，**just do something**，起身往未來的希望邁進。
- 若事件無法處理，可以用更多正念覺察的歷程，讓事件以他自己的速度前進。

臨床研究成果

- 促進大腦的活化
- 在參與八週「正念修行」訓練之後，其象徵「正面積極情緒」的大腦左前額葉(left prefrontal cortex)的活動，相較於未參加訓練的對照組員工，有相當顯著的活躍現象。
- 加強免疫功能
- 參加正念訓練的員工因應流感疫苗所產生的抗體(antibody)較未受訓的員工明顯來得多。

正念減壓實作



三種主要的減壓技巧

- (1) 靜坐(Sitting Meditation)
- (2) 食禪—正念飲食
- (3) 身體掃描(Body Scan)
- (4) 正念瑜伽或動中禪



附加練習

- 行禪(Walking Meditation)

除了三種禪修技巧之外,將正念修行融入日常生活 - MBSR 療程亦教導「行禪」。

- 生活禪(Mindfulness in Daily Life)

吃飯挑水無一不是禪，在日常生活中行、住、坐、吃飯、穿衣、工作、談話…等活動中培育正念的技巧。

感謝聆聽



祝大家正念生活每一天