



逐漸放鬆肌肉 (PMR)

持續的壓力和焦慮會導致長期肌肉緊張，這反過來又會引起不適、疼痛、頭痛、易怒和疲勞（往往會使焦慮加重）。PMR可以在一定程度上減少這些感覺。

PMR怎樣做

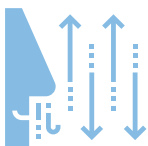
PMR是從足部往上系統地繃緊主要肌肉群然後放鬆。做PMR可以按照下面的提要（大約需要10分鐘）或在這個網頁聽我們的音訊指南：<https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>。您會逐漸學會這個順序，不需要一直參考這些資料。



在一個安靜的私人空間，舒適地坐在椅子上。雙腳平放在地面上。如果您躺在地板上更舒服，那樣躺著也可以。如果閉上眼睛有助於您放鬆，閉眼也可以。



慢慢地、輕輕地呼吸，用鼻子吸氣，然後從嘴巴呼出去。用橫膈膜呼吸，而不是用上胸呼吸（吸氣的時候想像肚子裡像氣球一樣充滿空氣）。



注意呼吸時的感覺，好像空氣通過鼻子進入腹部。每次呼氣的時候，鼓勵自己放鬆。甚至可以在心裡對自己說“放鬆吧”。這樣持續幾分鐘。



當您準備好了的時候，把注意力轉移到腳上。足部有什麼感覺？溫暖、寒冷、刺痛？腳趾輕輕地彎曲到低於足部的位置。保持一會兒，然後放開、放鬆。重複這個動作一兩分鐘。



接著，把注意力轉移到小腿上。輕輕地繃緊小腿一會兒，然後放開、放鬆。慢慢地、平穩地呼吸，每次呼氣的時候都要放鬆。大腿、臀部和腹部都重複通過上述動作放鬆。



逐漸放鬆肌肉 (PMR)



然後，將注意力轉移到肩膀和脖子上。注意這些部位會不會緊張或繃緊。輕輕地繃緊肩膀並保持一會兒。在呼氣的時候請放鬆：垂下肩膀，拉長脖子。重複一兩分鐘。



接著，注意手指、手掌和手臂。在注意到這些部位的感覺的時候，慢慢地、平穩地呼吸。當您準備好的時候，在逐漸放鬆之前，將這些肌肉繃緊一會兒。把留在手臂上的緊張感呼出來，這樣做幾分鐘。



現在，把注意力集中在臉上、頭上，包括嘴唇、臉頰、眼瞼、鼻子、前額、頭皮。輕輕地擠擠鼻子、緊閉嘴唇、閉上眼睛、皺起眉頭。保持一會兒，然後，在呼氣的時候，放鬆。注意緊張和放鬆的感覺之間的區別。繼續這樣做幾分鐘。



最後，讓您的注意力回到呼吸上。慢慢地、平穩地呼吸。從軀幹掃到足部再掃到頭部，尋找緊張的部位。在呼氣的時候，讓您發現的緊張的部位放鬆。享受整個身體放鬆的感覺。一旦準備好了，就睜開眼睛，讓您的注意力回到您所在的地方。

關於PMR的建議

- 有些人在嘗試放鬆的時候對“浪費時間”感到焦慮。請記住，放鬆訓練是一項值得學習的技能，有助於改善您的心理健康，提高您的工作效率。
- 在不會被打擾的安靜空間裡練習。
- 不要把您的肌肉繃得太緊；PMR不應該是痛苦或不舒服的。
- 您可以嘗試在睡前做PMR，以幫助您睡眠。
- 經常練習PMR以獲得最大益處。
- 如果您在練習過程中思想開小差，這很正常，您不必擔心。這個時候，只要讓注意力重新回到練習上就行了。