



## 控制呼吸

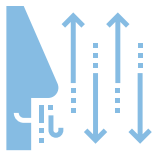
要是您覺得要麼拼命、要麼逃避，那麼您可以用控制呼吸的方法來改變自己的這種反應，讓情緒平靜下來。記住，您不一定要這樣做，因為要麼拼命、要麼逃避的反應並不危險，這種反應自己會自然消失。但是，控制呼吸有助於您不那麼緊張，可能會感到能夠更好地控制壓力或焦慮。

控制呼吸時，一開始可能感覺到很不習慣，但經過練習就應該開始覺得比較自然。在您感到輕鬆的時候練習控制呼吸，這樣在您感到壓力的時候就可以輕鬆地使用這個技巧。

### 怎樣控制呼吸



在一個不太可能被打擾的安靜的地方，坐下或躺下。



開始用鼻子輕輕地吸氣、呼氣。



用橫膈膜呼吸，而不是用上胸部呼吸（您在呼吸的時候，腹部應該上升、下降，而不是胸部在動）。

3

吸三口氣，然後呼三口氣。在您呼氣的時候，注意緊張的感覺正在離開身體。



繼續做至少三分鐘，或直到您感到平靜為止。

如果您有某種病症可能受到控制呼吸的方法影響，在嘗試這個策略之前，請向醫生諮詢。



## 良好的睡眠指南

這份資料對改善睡眠做一些解釋，並給您提出關於克服常見睡眠困難的一些建議。

### 常見的問題

#### 我需要多少睡眠？

**每個人**需要的睡眠**都不一樣**。睡眠研究表明，人們需要的睡眠差異很大，而且隨著年齡的增長，需要的睡眠也會減少。

#### 睡眠不足有害嗎？

沒有證據表明睡眠不足會對大腦或身體造成短期或長期損害。睡眠不足的人可能會出現煩躁、極度困倦、注意力難以集中、活力下降；不過，**您不會因為缺乏睡眠而死亡**。大自然為我們提供的內在機制，確保我們在真正需要的時候會睡著。如果您的身體真的需要睡眠，那麼可以肯定，幾乎沒有什麼能夠阻止您睡著。

#### 什麼時候失眠是個問題？

許多人會因為失眠而感到緊張、不開心。這往往是由於人們在晚上花了很多時間醒著擔心某些事情。因此，這些人第二天感到疲憊，部分原因是他們睡得相對較少，部分原因是擔心使他們疲憊。當您睡不著的時候，**躺在床上擔心會讓事情變得更糟**。一個更有效的選擇是起床做一些分散注意力和放鬆的事情。這樣，即使您沒有睡覺，至少您在休息。

### 失眠

失眠是指**長時間不能入睡**。大多數失眠的人其實並不是沒有睡覺，但覺得他們沒有睡夠，或者他們的睡眠受到太多干擾，所以他們在早上並不覺得精神充沛。人們往往不是因為睡眠不足而去求醫，而是因為他們對失眠的感覺和應對方式。



## 良好的睡眠指南

### 晝夜節律

每個人體都有“生物鐘”（**晝夜節律**），因而能夠調節體溫和能量等。體溫每24小時有一個最高點和一個最低點。想睡的感覺與體溫同步上升和下降；通常在體溫最高的時候感到最清醒，體溫下降的時候感到想睡覺。晝夜節律通過控制體溫變化來影響我們準備入睡的狀態。

### 睡眠紊亂的常見原因

#### 焦慮

在忙碌一天之後，要放鬆是很困難的。許多人發現，他們一上床就開始擔心。這些擔心往往伴隨著肌肉緊張，這可能使他們更難入睡。然後人們又開始擔心睡不著——這是一個惡性循環！

#### 咖啡因

咖啡、茶、可哥、可樂飲料、能量飲料和一些非處方藥都含有咖啡因。消費這些產品——特別是在下午——會增加能量、覺得更清醒，從而更難入睡。

#### 尼古丁

尼古丁通過引起一種稱為引起腎上腺素的激素的分泌來刺激神經系統。腎上腺素刺激身體和大腦，使您頭腦清醒並準備採取行動。因此，睡前吸煙會增加能量、增強活力，使人難以入睡。

#### 酒精

酒精能夠使您快速入睡，**但降低了睡眠品質**。如果您經常飲酒，您也可能會依賴酒精來減少焦慮、幫助入睡。這樣，您醒來的時候感覺沒有精神，而且反過來更有可能出現焦慮，這種憂慮會持續一整天，使您在晚上更難入睡。



## 良好的睡眠指南

### 感到不舒服

疼痛、不適或太熱太冷都會使人難以放鬆。在您試圖睡覺之前，確保您所有的即時需求都得到滿足。例如，如果您餓了，那麼就在睡覺前吃些小點心。當您感到舒適的時候，入睡就比較容易。

### 噪音

諸如交通等週期性的巨大噪音會干擾睡眠。即使您沒有完全醒過來，這些噪音也會干擾您的睡眠模式。請試著關好門窗或佩戴耳塞來減少噪音。有些人還發現關閉在夜間發出“白色噪音”的電器（電視和其他電器即使在關閉時也會發出噪音）很有用。

### 安眠藥

安眠藥可以在短期內幫助入睡並減少焦慮。不過，從長期來看，這些好處會消失：即使您照樣吃藥，也會開始感到焦慮、不能入睡。雖然這時您可能會想吃更多的藥，但這樣做的好處也不會長久，結果就會導致成癮，形成惡性循環。**如果您目前每天晚上都服用安眠藥來幫助入睡，請跟醫生商量，逐步減少用藥。**

### 改善睡眠的建議

下面是嘗試改善睡眠的一些辦法：

- 為了形成並保持健康的晝夜節律，每天晚上在同一時間睡覺，每天早上在同一時間起床。**不要在早上起得很晚，試圖彌補睡眠不足。**
- 同樣，不管白天多累，都**不要打盹**。
- 儘量關閉門窗以**降低噪音**。
- 晚上**不要喝咖啡**，最好在下午喝。



## 良好的睡眠指南

- 各種活動**不要在床上做**。如果您躺在床上無法停止想事情，那麼就起身做一些分散注意力和放鬆的事情（例如看書、聽古典音樂）。在您再次有睡意之前，不要回到床上。如果您回到床上又開始想事情，就再次下床，再次做一些分散注意力和放鬆的事情。您可能需要這樣反復幾次才能在床上入睡。這個想法總的說來就是讓您學會將床跟睡覺聯繫起來。
- **在白天留出時間來解決問題**。您要讓自己有時間來想出辦法解決問題。這或許需要您做出決定。這可能是困難的，但避免面對令人焦慮的想法只會增加焦慮。伴隨著猶豫不決的不確定性往往比決定的後果更讓人感到壓力！如果您在上床的時候又想起同樣的事情，提醒自己今天已經想過了，把憂慮推遲到明天吧。
- 白天或傍晚**經常運動**可以改善睡眠模式（不過，不要在晚上運動，因為這可能使您更難入睡）。
- 制定簡短而放鬆的**晚上時間表**（包括洗臉、清潔牙齒等），以幫助您放鬆並進入想睡的狀態。
- 如果您吸煙，在睡覺前要**停止吸煙**至少一小時，讓尼古丁的刺激作用消失。
- **少喝酒**，不要超出健康準則範圍，不要用酒精來幫助您睡覺。
- 確保在上床前滿足您所有的即時需求（例如，確保您不餓不冷）。
- 必要時**跟全科醫生討論停用安眠藥**。



## 緊急情況

如果您有自殺的念頭，您**千萬**要跟別人談談這個問題。自殺的想法和感覺很可怕，但沒有過不去的；要是您跟別人談談，就比較容易處理。您可以跟家人朋友、醫生或治療師（如果您有的話）談。

**在澳大利亞**，如果您覺得有自殺的風險，請立即跟以下人員聯絡：

### 您的醫生

在可能的情況下，您的醫生應該是您碰到嚴重問題的時候第一個聯絡點。醫生處理嚴重問題有豐富的經驗，可以幫助您找到適當的服務。您的醫生的詳細聯絡方式：

### 員警或救護車

請打電話 **000** 尋求緊急援助，或者就近去醫院急診部

### Lifeline Australia (澳大利亞生命熱線)

電話 **13 11 14**，24小時免費提供電話危機支援。 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### Suicide Call Back Service (自殺回撥電話服務)

電話 **1300 659 467**，24小時免費提供電話危機支援。

[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

### 您所在州的危機服務

<b>NSW</b>	Mental Health Line on 1800 011 511
<b>VIC</b>	Suicide Help Line on 1300 651 251
<b>QLD</b>	Mental Health Access Line on 1300 642 255
<b>TAS</b>	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
<b>SA</b>	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
<b>NT</b>	Mental Health Line on 1800 682 288
<b>ACT</b>	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
<b>WA</b>	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

如果您住在澳大利亞境外，請儘快聯絡您的治療師。您也可以諮詢國際預防自殺協會（IASP），尋找國際危機中心：[https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/)。

如果您發生精神危機，請聯絡您當地的緊急服務機構。



## 管理您的情緒

在面臨困難、壓力、焦慮甚至變化的時候，常常感到掃興或抑鬱。幸虧您可以運用一些簡單的策略來提高您的情緒。我們強烈鼓勵您：



每天至少做一項有趣或讓人高興的活動（下面的活動清單可以讓您得到啟發）。



不喝酒或少飲酒。酒精是一種抑鬱劑，會使心情更壞。請跟醫生商量，以確保您的任何改變都是安全的。



每天鍛煉身體，即使只是輕快地散步也好。鍛煉是治療抑鬱症最有效的方法之一，而且不用花錢。



每晚睡8小時。如果您累了，就很難有好心情！



多喝水，吃得健康。如果您吃了不健康的食物或脫水，那麼焦慮、疲勞、低落的情緒會更嚴重。



善待自己! 不要批評自己，而是提醒自己，您才剛剛開始學習控制自己的症狀，不要期望能做得跟專家那樣好。

上面這些事情，如果您在這個課程期間每天至少做兩件，到最後您就會全部自動做到（請注意帶來的各種益處）！

如果您的情緒真的很低落，請儘快跟您的醫生（以及指導您的治療師，如果您有的話）談談不同的治療方案。

如果您住在澳大利亞，想看心理醫生，您可以使用 Australian Psychological Society（澳大利亞心理學會，簡稱APS）網站上的‘Find a Psychologist’（尋找心理醫生）工具：[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)



## 管理您的情緒

提高情緒的最有效方法之一，是做一些您有興趣做的事情，這些事情讓您感到有趣、快樂或有成就感。如果您想不出要做什麼，就試試下面的某一項活動吧！

出去走走  
給朋友家人打電話  
看新的電視節目  
看電影  
聽音樂  
聽有聲讀物  
畫畫  
看書  
做園藝  
跟朋友喝咖啡  
鋪乾淨的床單  
煮點新東西  
赤腳在草地上散步  
喝杯茶  
學瑜伽  
請別人來家裡做客  
填色  
加入運動隊  
過一個電影之夜  
清潔浴室  
讓自己感到舒適  
看雜誌  
清潔廚房  
整理書架  
計劃您的一週

去電影院看電影  
嘗試攝影  
做拼圖  
玩電腦遊戲  
唱卡拉OK  
烘焙  
跟朋友共進晚餐  
學習有氧健身操課程  
玩棋盤遊戲  
寫詩或故事  
去叢林散步  
慢跑  
做志願者  
捐錢給慈善機構  
游泳  
騎自行車  
學習新的語言  
聽播客  
整理衣櫃  
擁抱親人  
買一些室內植物  
回復短信  
參加藝術班  
清掃街道  
整理床鋪

洗澡  
做運動  
去衝浪  
看雲彩飄過  
釣魚  
寫遺願清單  
做填字遊戲  
彈奏一種樂器  
去公園  
野餐  
去博物館  
參觀藝術館  
去市場  
去海灘  
練十瓶保齡球  
練普拉提  
做數獨  
自己動手做東西 (DIY)  
做木工活  
花時間跟寵物在一起  
躺在陽光下  
寫食品雜貨清單  
看紀錄片  
做美容  
跟朋友一起去跑步





## 管理您的情緒

參加網上課程  
培養新的愛好  
參觀旅遊景點  
冥想  
去健身房  
修剪指甲  
練縫紉  
在公園裡坐坐  
給年長的親戚打電話  
學書法  
去購物  
看老照片  
試著寫日記  
去看星星  
烹調食物  
製作音樂播放清單  
清潔烤爐  
去野營  
給人按摩  
練空手道  
在家做美甲  
去劇院  
去做帆船運動  
參加烹飪班  
在家裡吸塵

學編織  
開始寫子彈日記  
把衣服捐給慈善機構  
參觀植物園  
祈禱  
煮鮮咖啡  
給別人買禮物  
唱歌  
重新裝修您的房間  
做按摩  
練自由搏擊  
看夕陽  
寄感謝卡  
買些鮮花  
幫助朋友  
熨燙衣服  
參加一日遊  
組織公路旅行  
寫感激清單  
寫待辦事項清單  
烘烤餅乾  
參加研討會  
給海外朋友打電話  
做批薩麵團  
去室內攀岩

穿衣打扮  
去逛商店  
讚美別人  
清理電郵收件箱  
清除雜物  
學習新技能  
製作新鮮麵包  
學手工剪貼  
計劃假期  
參觀溫泉  
點蠟燭  
參加小遊戲之夜  
還清債務  
慢慢深呼吸  
試試逃生室遊戲  
做蠟燭  
預訂住一晚酒店  
網上購物  
練柔術  
清理冰箱  
聽音樂會  
去海灘  
度過週末  
清理電腦  
練插花

上面的活動，可以每週選擇做幾項。儘量選擇您可以自己做的一些活動以及您可以和其他人一起做的一些活動。還可以既選擇一些活躍的活動，也選擇一些輕鬆的活動，這樣或許很有幫助。



## 積極因素清單

**星期一**

每天寫下當天發生的至少一個積極的  
體驗（無論大小）。

這樣有助於您的頭腦學會注意生活中  
好的事情。當您感到憂慮或沮喪的時  
候，這一點就不會自然地做到。

**星期二**

**星期三**

**星期四**

**星期五**

**星期六**

**星期日**



## 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

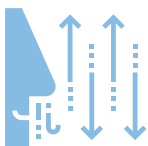
PMR是從足部往上系統地繃緊主要肌肉群然後放鬆。做PMR可以按照下面的提要（大約需要10分鐘）或在這個網頁聽我們的音訊指南：<https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>。您會逐漸學會這個順序，不需要一直參考這些資料。



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。



# 自我保健計劃

## 第一步

列出您今後可能會發現困難或有壓力的情況

## 第二步

注意有沒有一些跡象表明您未能像您所希望的那樣去處理問題（在適用於您的地方打勾）。

比較容易發怒或脾氣暴躁  
感到力不從心  
感到疲憊或酸痛  
任務拖延  
喝較多的酒

吃得很差  
難以入睡  
思想消極  
感到自己承受不起困擾  
自尊心變差

列出您應該注意的任何其他跡象：

## 第三步

計劃您要怎樣在有壓力的時候照顧好自己。哪些策略您會經常用來改善自己的情緒健康？請在這些策略上打勾。

控制呼吸  
放鬆練習  
跟別人談  
體育鍛煉  
對一些事情說“不”

安排一些“只給自己的時間”  
改善飲食  
改善睡眠  
反思原來想法  
系統解決問題



## 自我保健計劃

列出有助於您處理問題的其他策略：

計劃您將如何實施這些策略。具體說明您將要做什麼、何時做，怎樣做：

把這個計劃放在某個容易看到的地方（例如，貼在冰箱上）。跟您信得過的人分享這個計劃也可能會有幫助，他們可以幫助您注意到值得注意的跡象，提醒您使用有效的應對策略。