

# 情緒壓力的覺察與紓壓



復健科/台灣大學研究所  
親子天下/國語日報 專欄作家  
陳俊宇



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師/職能治療

1.3 萬個讚 · 1.5 萬位追蹤者

發送訊息

讚

搜尋



托育工作職業傷害-  
心理壓力疾病



# 托育工作的壓力源

- (一) 信任與溝通的壓力
- (二) 時間的壓力
- (三) 空間的壓力
- (四) 工作和家務的壓力

# 認識壓力

- 壓力是生物對危險的一種正常和適應性的反應，警告生物準備採取保護措施，從而提高生物的應變能力。
- 面對壓力最好的方法不是要消除壓力的感受，而是發展出良好的情緒及心理習慣，與壓力和平共存。
- 將壓力轉換成正向的經驗，壓力感會自然消逝！





# 個人壓力的來源

# 身心壓力與職業倦怠

- 「職業倦怠」(burnout)可定義為「由於工作本身對個體之精力、體力或身體其他資源耗用過度，造成身體匱乏、體力耗盡或精神衰竭，致使個體在工作中呈現束手無策及情緒耗竭的狀態」
- 身心壓力越大，職業倦怠感越高。

A decorative header featuring a bright yellow sun with a blue circle in the center, partially obscured by stylized blue and white clouds. The background is a solid blue color with a subtle pattern of lighter blue squares.

你職業倦怠了嗎？

0

A decorative header featuring a bright yellow sun with a small blue circle in the center, partially obscured by stylized blue and white clouds. The background is a solid blue color with a subtle pattern of lighter blue squares.

自我測試時間



# 從生理層面看壓力-

## 抵抗壓力的神經傳導物質

- **多巴胺**-它是大腦的傳訊兵，它傳遞快樂、興奮情緒的功能，將大腦訊息傳遞給肌肉並指揮肌肉工作，讓人有滿足感，消除緊張與憂鬱，又被稱作快樂物質。
- **血清素**-它能調節睡眠、情緒及食慾等生理功能，可鎮定情緒，解除焦慮，產生愉悅感。
- **催產素**-又稱為愛的荷爾蒙，與愛情舒適及性慾等基本需求有關，舒緩緊張、抑制恐懼及焦慮，產生信任感。

# 面對壓力-感覺統合紓壓方法

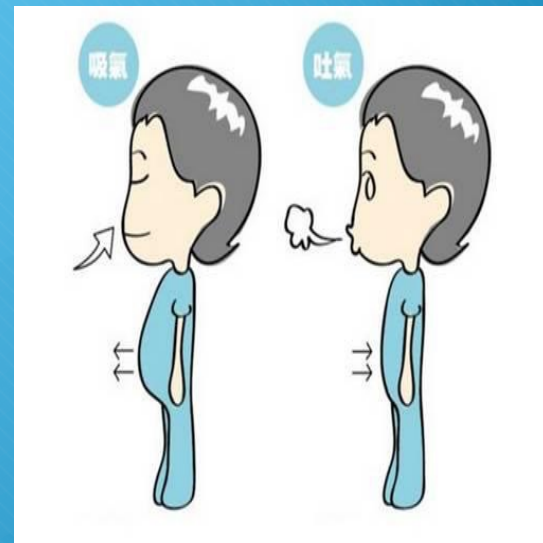


# 觸壓覺紓壓法

- 胸式呼吸
- 淺而快速
- 讓身體保持警醒以面對外界要求與挑戰
- 容易出現胸悶煩躁、肩膀痠痛、緊繃疲憊的狀態
- 腹式呼吸
- 以肚子(橫膈膜)呼吸
- 深沉、平穩、緩慢
- 輕鬆自然、不消耗力氣
- 解除頭痛、疲勞
- 讓人平靜、專心,降低緊張、焦慮

# 觸壓覺紓壓-腹式深呼吸

- 讓背打直(坐、躺)穿著寬鬆,手輕觸腹部,輕閉眼口
- 吸氣→停留→呼氣,時間比例建議為口吐氣**2**:鼻吸氣**1**
- 吸氣-想像溫暖且放鬆的氣體流進體內
- 吐氣-想像所有的煩躁與壓力跟著釋出。
- 早晚各一次,每次**5**分鐘



# 觸壓覺紓壓-漸進式肌肉放鬆法

- 閉上眼睛，集中精神感受身體各方面的放鬆。吸氣時，緊繃肌肉，約五秒鐘。
- 吐氣時，緩緩地放鬆，約十五秒的時間。
- 從中體會緊繃與鬆弛時的差異，每個部位做兩次，等到感覺各部位均已經放鬆後，可以靜坐一段時間。

# 聽覺紓壓法-腦波種類

- $\beta$  波的頻率介於 **12~38Hz**，屬於「意識層面」的波動。當我們在思考某項事物的時候， $\beta$  波就會逐漸成為優勢腦波。
- 此外，隨著它的增加，我們也會隨之而緊張，倘若  $\beta$  波一直維持在高峰，便容易囤積壓力，導致心理疾病的產生。
- 不過適當的  $\beta$  波卻有助於注意力的提升，使我們邏輯清晰有理。

# 聽覺紓壓法-腦波種類

- $\alpha$  波的頻率介在 **8~12Hz**，與  $\beta$  波不同的是，它是「意識」和「潛意識」之間的橋樑。
- 當  $\alpha$  波為優勢腦波時，雖然人的意識依舊清醒，但身體卻是放鬆的，當我們人體處在這種狀態之下，身心能量的消耗往往是最少的。
- 除此之外，它同時也是想像力的來源。
- 適當的  $\alpha$  波普遍被認為有助於思考能力的提升。

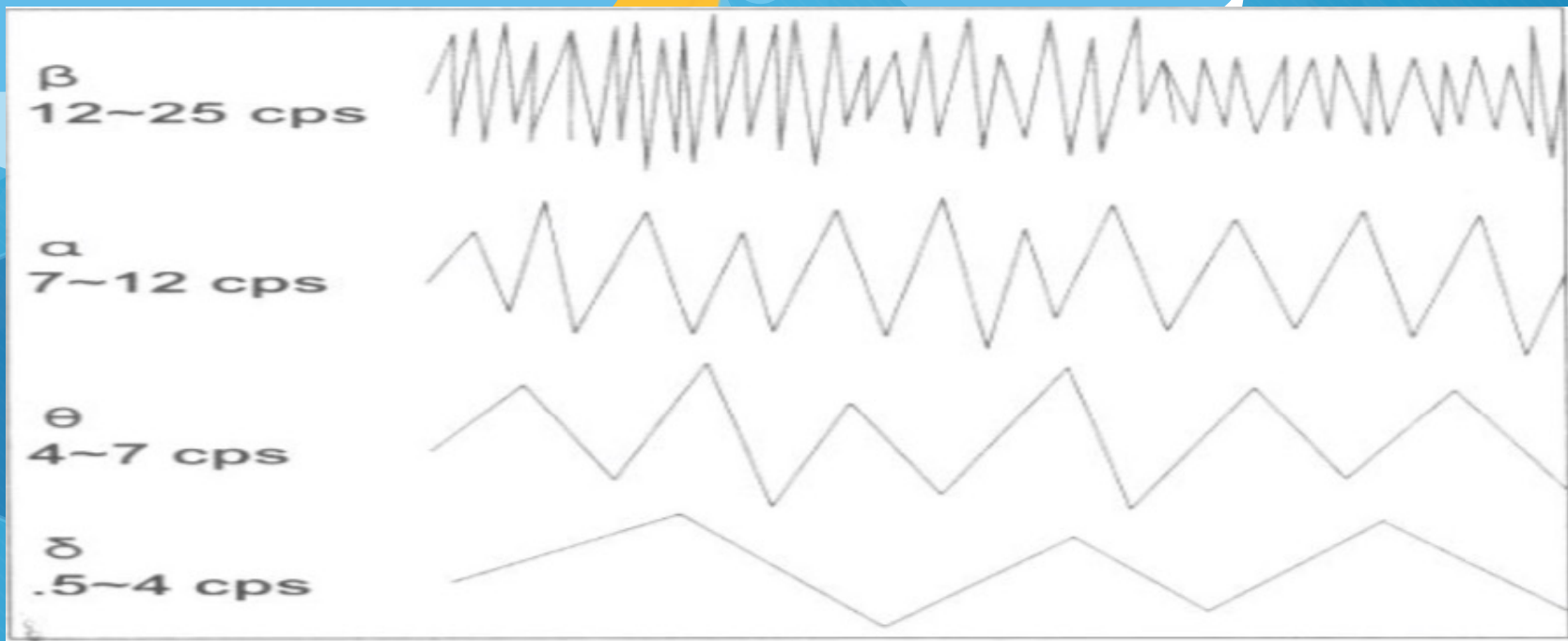
# 聽覺紓壓法-腦波種類

- $\theta$  波介於 **4~8Hz**，一般認為  $\theta$  波屬於「潛意識」層面的腦波，而它也悄悄地影響著舉止、態度，尤其是我們冥想或熟睡作夢的時候， $\theta$  波就會變得特別顯著，這也代表著我們進入一種高層次的精神狀態。
- 由於它和深層記憶的觸發有著相當密切的關係，所以在科學界稱  $\theta$  波為通往記憶與學習的閘門。



# 聽覺紓壓法-腦波種類

- $\delta$  波介在 **0.5~4Hz**，和上面所述三種腦波不同，它即是通往「無意識」大門的腦波，普遍的認為  $\delta$  波和睡眠品質的好壞有關，因此當你難以入睡時，若能好好的掌握  $\delta$  波，就得以進入香甜的夢鄉了，當然這得經過特別的訓練。



- $\beta$ 波:在執行專注力高的活動時波型較為明顯，例如:辯論、運動、競賽、思考複雜的專題計畫。
- $\alpha$ 波:在輕鬆而有警覺性的狀態會較為顯著，例如:閱讀、寫作、觀察、解決問題時。
- $\theta$ 波:在有些微敏感力的場合時，例如:昏睡、冥想。
- $\delta$ 波:無知覺時，例如:沉睡、對外界無感覺時。

# 嗅覺紓壓法

- 芳香療法
- 精油:天然化學物組成，揮發快，分子容易被吸入，對嗅覺氣官無害，能刺激大腦觸動/穩定情緒
- **Notice:**
- 香氣所產生正/負向效應與過去記憶 /經驗有關，勿強迫使用讓你消極的精油也不要使用你不喜歡的香氣
- 勿直接使用在皮膚上

# 嗅覺紓壓法- 精油vs情緒

- 薰衣草**Lavender**-焦慮、沮喪/憂鬱、易怒、恐慌、減輕壓力
- 甜橙**Orange**-沮喪/憂鬱、生氣、自信、懼怕、快樂、平靜
- 薄荷**Peppermint**-記憶、專注、疲勞/勞累
- 嗅覺體驗



# 味覺紓壓法-食物好壞對決

○ 舒壓食物：

○ 維生素**B**群

○ 鈣

○ 鎂

○ 維生素**C**

○ 纖維

○ 升壓食物：

○ 油膩食物

○ 高鹽分的調味食品


○ 過於甜膩的食物

○ 咖啡因飲料適量即止

○ 容易上火的食物

# 宗教信仰

- 誦經、吟唱、禱告儀式等約每**10**秒鐘換一口氣，平均一分鐘有六次規律穩定的呼吸。
- 專注心念、調節呼吸，如抄寫經文:心經。
- 耶和華是我的力量，是我的盾牌;我心裡倚靠他就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。(詩篇**28**篇**7**節)
- 你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的;在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。(哥林多前書**10**章**13**節)



謝謝您的參與，照顧孩子之餘也請多照顧自己唷～

# Q & A



F B : 陳俊宇。全方位潛能開發講師  
電子信箱 : [R98841018@ntu.edu.tw](mailto:R98841018@ntu.edu.tw)  
永康診所 復健科 陳俊宇