12月專欄

財團法人「張老師」基金會鄭思秋心理師與編輯群

放鬆有道——
小心！避免落入「紓壓」的誤區

不曉得大家每天的日常是什麼？「時而湧現煩躁感，整日不明原因的身體僵硬緊繃，回到家中則繼續著另一個社會角色的職責，直到睡前，明日工作揮之不去，疲憊到睡著。然而，隔日醒來時卻很少有神清氣爽的感覺」—這是我的日常，也可能是很多人的常態。因此能不能有意識地照顧好自己便是一件很重要的事。

那麼，大家都如何安頓自己的身心呢？與朋友聚餐吃美食、泡湯、按摩SPA、去郊外走走、旅行、運動、打電動、追劇、耍廢等，是我們常聽到的放鬆活動。小心！要留意這些活動是否會落入「紓壓的誤區」，放鬆的同時卻不經意產生了另外一個壓力源。



誤區一～腦袋鬆鬆，身體繃繃

家家有電腦、人人有手機，方便的科技生活，一鍵便可以進入放鬆的小世界，不論自己玩還是一起玩都能一秒玩起來、各式串流影音平台任君挑選。插上電源線、電力續航無限、隨處能玩、隨時能看，無意間造就身體長時間維持同一個姿勢，呈現緊繃的狀態。



誤區二～皮帶鬆鬆、荷包空

我們都同意美食令人療癒，不管是米其林一星、還是文青咖啡廳，我們也同樣不能否認緊接而來的是變胖的煩惱，還有變瘦的荷包。同樣泡湯、按摩SPA、國內外旅行、吃美食、採購都是吃掉錢錢的怪獸，甚至衍生出更多懷疑自己到底在放鬆還是在放縱的心理壓力。

誤區三～臣妾做不到啊!

零負評的紓壓選擇是：看書、聽音樂及運動，則落入了第三種誤區。原因是對有些人來說很難靜下心專注看書、聽音樂，或是一般大眾都知道這些選項是有益無害，但懶得去做，動力不夠，藉口很多，進而陷入想做卻做不到、自律不足的自我批評。

看到這邊，不禁想：「那到底什麼才是好方法！？」

答案是：其實以上都是好方法，不好的是我們總是只用其中一種。

應對壓力，我們應該使出混合絕招





使用誤區一的技能，請記得控制時間，避免過長時間沉浸於3C的世界，避免身心更大的疲憊；使用誤區二的技能時，記得留意熱量控制、預算及體重；使用誤區三的技能時，則是在進行前寫下腦海中的想法及待辦事項等安心小技巧，設定小一點的目標，如：從沒運動習慣的人，設定運動10分鐘，避免過程被自己的理想化想法干擾，另外不要設定太嚴苛的目標，從小目標開始，並且記錄自己的努力放在顯眼處，可以激勵自己持續堅持下去。

更重要的是，嘗試做一些紓壓方式後，記得在內心告訴自己「我有好好照顧我自己」，而不是「明天又要上班QQ」。長久下來，身體及心靈必定會帶給我們明顯的回饋，像是睡眠品質變好、變得更有精神、專注力更高等，良性的回饋會更推動我們好好照顧自己。

我想找心理師聊聊～

心情悶悶的、生活亂亂的、工作有時讓人煩悶，人生有時候覺得好難，這時候你需要有人陪你聊聊，整理一下心情，讓生活、人生、家庭、工作重新找到新的方向和定位。不論是生活、親子、婚姻、人際、情緒、睡眠、壓力、健康，任何心情，具備國家證照的諮商心理師，都可以聽您說喔！

預約專線：02-2993-6180#32

服務時間：周一至周五上午9：00至17：00

預約信箱：120505@cyc.tw

★您和我們分享的心情故事將依據心理師法做保密，請放心！

