

實用都市減壓方法

香港人受壓力強已是人所公認，然而，都市工作工時長、壓力大、休假少，令不少上班一族飽受壓力困擾，容易出現都市情緒病。以下是一些供讀者參考的減壓方法。

辦公室減壓法

1. 喝冰水
2. 洗個凍水面
3. 離場小休
4. 做一些簡單腹式呼吸運動
5. 意象鬆弛法（有計劃地發白日夢）
6. 安放一些座右銘，提醒自己要保持冷靜。
7. 其他方法是可以綜合上述減壓法而成的。

情緒管理法

如果覺得自己的情緒快將高漲，可嘗試以下五個步驟來平伏情緒：

1. 按停警告信號：有面紅耳熱、心跳加速等情緒信號出現。
2. 腦袋停一停：飲水、腹式呼吸運動等緩衝情緒。
3. 自我反問：我可會跌入思考陷阱中？開始出現負面想法？
4. 分散注意力：暫離令自己情緒波動的環境，可以做運動、散步、逛街等。
5. 聰明卡傍身：找些屬於自己的座右銘或金句寫在卡上，需要時立即拿出提醒自己。

意象鬆弛法——「有計劃地發白日夢」

建議都市壓力人每天花 10 至 20 分鐘放鬆自己，關掉手機，集中精神，幻想處於一個舒適的環境及夢寐以求的情景，以紓緩壓力，方式如下：

1. 先選擇一個無人騷擾的時段和地點；
2. 坐在一張舒服的沙發；
3. 閉上眼睛，幻想自己在一個藍天白雲的沙灘上漫步，在一張太陽傘下，坐在椅上，喝一杯冰凍的檸水，眺望遠處，聆聽海浪和風聲，慢慢呼吸，享受悠閒的每一刻

註：練習時盡量加上想像力，把情景描繪得越豐富越好，越能放鬆，效果越佳。

香港精神科醫學院

李永堅精神科專科醫生

drwkleee2@gmail.com

原文刊載於太陽報 2014.11.30

