

# “呼”出壓力

Angela Hau

Sport Psychology Officer, HKSI

16-07-2014

# 壓力 ↔ 呼吸

- 呼吸系統對於思想、情緒、感受都很敏感
- 當你要：
  - ❖ 迫切地表達自己的思想時  
➡ 呼吸會變得急促
  - ❖ 感到憤怒或失去力量時  
➡ 整個胸肌會緊縮起來
  - ❖ 緊張時  
➡ 呼吸會變得淺而短
  - ❖ 放鬆自在時  
➡ 呼吸會變得長而深入

# 緊張→壓力→失眠

## 如何影響運動員的表現及日常生活

|                |                             |       |
|----------------|-----------------------------|-------|
| 記憶力減退          | 注意力下降<br>精神不集中              | 判斷力下降 |
| 反應遲鈍           | 皮膚乾燥                        | 內分泌失調 |
| 影響發育           | 體力不支<br>疲勞                  | 免疫力下降 |
| 脾氣暴躁易怒<br>情緒不穩 | 增加重大疾病患病風險<br>(心臟病、糖尿病、癌症等) |       |

據報導，今年...

According to the statement made earlier...





# 放鬆練習改善失眠

23,923

32



蘋果日報

AA

■黎鳳儀認為，睡床與打機、煲劇等刺激活動分開，有助安睡。王子俊攝

f t

### 【特稿】

愛在床上煲劇、打機及睇書，不但未能放鬆心情，也阻礙腦部釋放倦意及要入睡的訊號。青山醫院精神科註冊護士黎鳳儀建議市民一上床便應睡覺，有助做個好夢，「床係用嚟瞓覺嘅地方，若果喺床上做其他活動，會影響腦部釋放瞓覺嘅signal（訊號）」所以一上床便應該睡覺，鬧鐘響起後，也應該即時蘇醒及離開睡床，賴床只會影響作息循環。

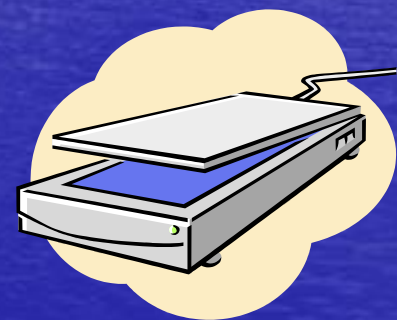
該院為有失眠問題的情緒病患者舉辦「放鬆班」，教授肌肉鬆弛法、腹式呼吸法等。她指，曾有一名家庭主婦因為失眠，借打機消磨時間，約兩年間通宵打機，惟心情越打越亢奮，令失眠問題惡化。該名主婦參與放鬆班後，每晚都進行身心鬆弛練習，失眠病情有明顯改善。另有一名OL本身性格較為緊張，工作及生活壓力沉重，無論走路步伐或說話速度也很急速，睡眠質素差。她自行到該院參與放鬆班，初時雙膊肌肉十分僵硬，未能靈活郁動，練習放鬆技巧一段時間後，才能放鬆身體，學會放慢生活步伐，讓晚上可安然入睡。

《蘋果》記者

|  |   |
|--|---|
| <p>新特級醫學雜誌出版系列</p> <p>《失眠》</p> <p>《打機》</p> <p>《煲劇》</p> <p>《睇書》</p> <p>《打機》</p> <p>《煲劇》</p> <p>《睇書》</p> <p>《打機》</p> <p>《煲劇》</p> <p>《睇書》</p> | <p>《打機》</p> <p>《煲劇》</p> <p>《睇書》</p> <p>《打機》</p> <p>《煲劇》</p> <p>《睇書》</p> <p>《打機》</p> <p>《煲劇》</p> <p>《睇書》</p> |
|--|---|

# 練習放鬆的方法

1. 練習時找一個寧靜、不會分心的環境。
2. 沒有電話，沒有干擾。
3. 運動員可於日常訓練前做3-5回簡單的深呼吸練習，準備心神，並提示自己在訓練時更加集中。
4. 睡前可以做一次全身身體掃描（Body Scan），不但有助緩和身體緊張狀態，亦有利加強對自身的觸覺敏銳度。
5. 睡前也可以做3-5回簡單的深呼吸練習，平定心神，緩和一天的情緒



# 良好睡眠小貼士

世界睡眠醫學學會

1. 建立規律的就寢和起床時間。
2. 如果你有午睡的習慣，不要在白天超過45分鐘。
3. 睡前4小時，避免過量飲酒，以及不要吸煙。
4. 睡前6小時避免攝入咖啡因，包括咖啡，茶和汽水，以及巧克力。
5. 睡前4小時避免重口味、辛辣、或含糖的食物，睡前小吃則可以接受。
6. 恆常運動，但不要在睡前進行。
7. 使用舒適的床上用品。
8. 保持舒適的睡眠溫度，房間有良好的通風。
9. 阻隔和消除所有令人分心的噪音及光線。
10. 保證你的床是用來睡眠，避免用作其他工作或一般娛樂。



# 賽前睡眠小貼士

| ✓                              | ✗                      |
|--------------------------------|------------------------|
| 放鬆練習                           | 煲劇、玩電腦、手機、打機           |
| 和緩的伸展運動                        | 劇烈運動                   |
| 如果肚子很餓，可喝點溫熱的牛奶                | 食宵夜                    |
| 知道自己有足夠能力及知識<br>獲得良好睡眠         | 睡前已擔心會失眠(或者睡過時間)       |
| 知道自己該做的準備已經做好<br>這一刻重要的是：休息睡眠！ | 不斷想像明天的表現<br>過度興奮或過度擔心 |

