

壓力處理



減壓大法

1. 接受他人的關注和幫忙

找一個可以分擔苦悶的人如親友，盡情傾訴，共同想辦法。

2. 建立積極思想

很多時壓力的產生，是由於我們有一個固定的看事情方法。故此勿作過高要求及不要把事情放大。

3. 善待自己

裝扮自己、沖涼或浸泡浴、吃一頓豐富的午餐、送自己一份小禮物作為自我鼓勵。

4. 時間管理

按事情的「輕重先後」來安排，定下執行時間表。

5. 短暫的宣洩方法

不要過份抑壓不快的情緒，應找機會宣洩；痛哭一場、做運動、聽音樂或看電影，也可收短暫的效果。

6. 肌肉鬆弛減壓法

- 雙手握拳
- 膊頭用力向上推，盡量貼近耳朵
- 頭部盡量向後拗，然後向前拗
- 盡量緊閉雙眼
- 盡量咬緊牙關

