



DREW CDC

Every Child's Success
Strengthens Community

紓解壓力的應對練習

主講人: Jose Ortiz

創傷知情照護訓練協調員

<https://drewcdc.org/resources/trauma-informed-care-disaster-relief-support/>

我們的使命:

為 Watts-Willowbrook、
康普頓和
南洛杉磯的兒童做好成功的
準備, 從而鞏固我們的社
區。

社區公約與提醒



本課程為時 20 分鐘。



根據需要照顧自己。



可能會討論敏感話題。



強烈鼓勵參與！



重要提醒

由於洛杉磯縣的野火情況仍在持續，注意空氣質量非常重要。

這些應對練習的目的是幫助管理壓力，但在空氣質量受到影響的情況下，您的健康和安全是第一位的。最好避免深呼吸，以免加重呼吸道的不適或痛苦。



我們將涵蓋的主題：



呼吸



身體訓練



這些應對技巧如何幫助應付壓力

當我們經歷壓力時，我們的身體會進入「战斗或逃跑或僵住」模式，出現心跳加速、呼吸淺和胃痛等身體症狀。

使用正念練習和自我調節練習等應對練習可以有所幫助：

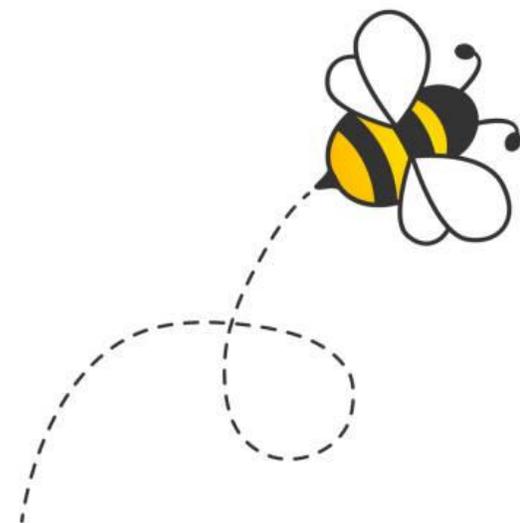
- 重新連接大腦的情緒和邏輯部分
- 讓我們立足當下
- 減輕壓力和焦慮



蜜蜂呼吸法

用鼻子深吸氣，如同聞到花香。

呼氣時，像蜜蜂一樣發出嗡嗡的聲音。



漸進式肌肉放鬆： 收緊和放鬆

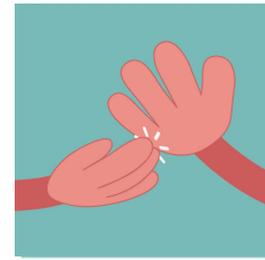


- 收緊腳趾。
- 收縮腿部肌肉。
- 收緊腹部。
- 收緊手臂肌肉。
- 握住拳頭。
- 皺臉。
- 閉上眼睛。
- 深呼吸。
- 呼氣時，**慢慢釋放**所有的緊張。

拍打

拍打是一種簡單的技巧，您可以輕輕拍打身體上的特定位置，以減輕壓力和情感不適。

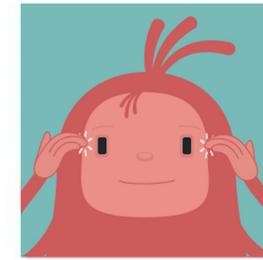
- 使用兩根手指(小區域則使用一根手指)輕但有力地拍打。
- 按照步驟說明，並參考螢幕上的圖形。
- 在整個練習過程中，專注於您的呼吸並保持專注。



Using two fingers, tap the outer side of the hand.



Tap the inner edges of the eyebrows, closest to the bridge of the nose with two fingers.



Tap the hard area between the eye and the temple with two fingers.



Tap the hard area under the eye, in line with the pupils using two fingers.



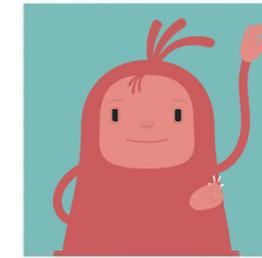
With one hand, tap under the nose using two fingers.



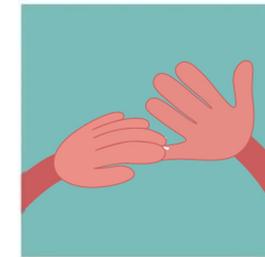
Tap the chin with two fingers.



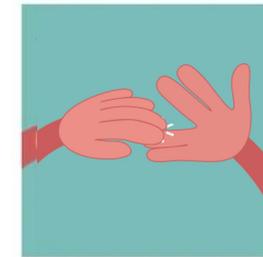
Tap just below the hard ridge of your collarbone with four fingers.



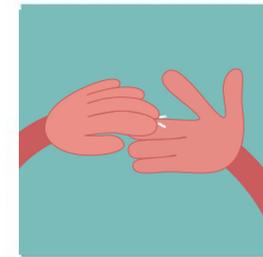
Using four fingers, tap your side, just beneath the armpit.



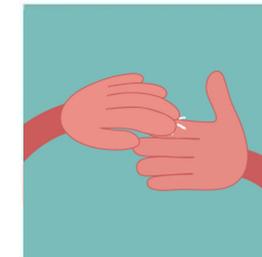
Tap the inside of your pinky finger, using two fingers.



Tap the inside of the ring finger.



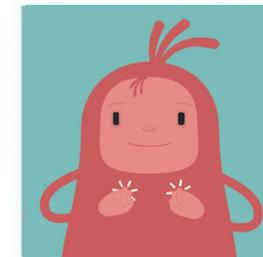
Tap the inside of the middle finger.



Tap the inside of the index finger.



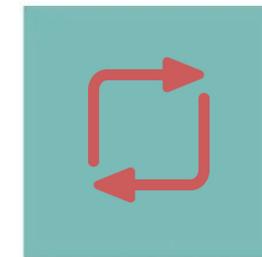
Tap the outside of the thumb.



Tap just below the hard ridge of your collarbone with four fingers.



Take 2 long, deep breaths.



Repeat the whole sequence, on the opposite side.



如何使用這些練習

- **定期練習**：在平靜的時刻開始這些練習。每天練習，例如早上、休息時或睡前。
- **在壓力時期使用**：當感到不知所措時，溫柔地提醒自己或他人嘗試這些練習，或參考視覺提醒。

應付訓練不是要改變情緒。它是一種工具，可以幫助您保持平靜，並管理情緒，而不會做出衝動的反應。

自我反思 問題：

- 在這些應付練習中，您最喜歡哪一個？
- 在哪個練習中，您注意到自己身體的變化？
- 在完成練習之前和之後，您觀察到自己的身體有什麼不同？



我們的使命：
為 Watts-Willowbrook、
康普頓和
南洛杉磯的兒童做好成功
的準備，從而鞏固我們的社
區。



DREW CDC

Every Child's Success
Strengthens Community

Thank you

jortiz@drewcdc.org

<https://drewcdc.org/resources/trauma-informed-care-disaster-relief-support/>