



## 焦虑时期的应对策略

我们了解到现在对我们所有人来说都是一个非常困难且不确定的时期，每个人都可以从一些健康建议中受益。重要的是，我们大家都要继续照顾好自己，这些技巧也可以与您支持的人员分享。

此信息表包含多种不同的放松方法，您可能会发现一些对您有效一些对你无效。这是正常现象，重要的是要专注于最适合您和您的健康的事情。希望您也可以尝试一些新的东西。

### 呼吸技巧

任何人注意到自己感到焦虑或开始恐慌时，可以做的第一件事就是练习放松的呼吸。下面是三种不同的方法，它们都以相同的方式起作用，即呼出的时间长于我们吸入的时间。呼出的氧气比吸入的氧气多，可以减少战斗时的反应并增强放松反应。您可以根据个人喜好练习任何一种方法。

#### \* 呼气是减轻焦虑的关键

#### 方法 1: 4/7 呼吸

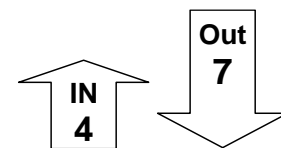
吸气数到4，呼气数到7。

您可以将比例更改为最适合你的比例。

最重要的是呼出比吸入更长。

#### 4/7 呼吸

吸气数到4，然后放慢呼气以持续数到7





### 方法 2: 腹部呼吸

#### 腹部呼吸

当您吸气时，扩张腹部，当您呼气时，使腹部收缩。想象一下腹部里有个气球！

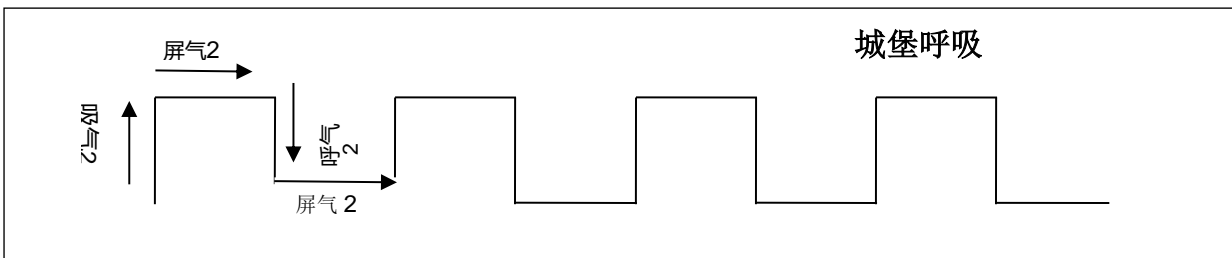


这涉及到呼吸到腹部而不是胸部。尝试让您的腹部随着吸气而上升，而随着呼气而下降。想象当您吸气时将腹中的气球吹起来，而当您呼气时将气球放气。

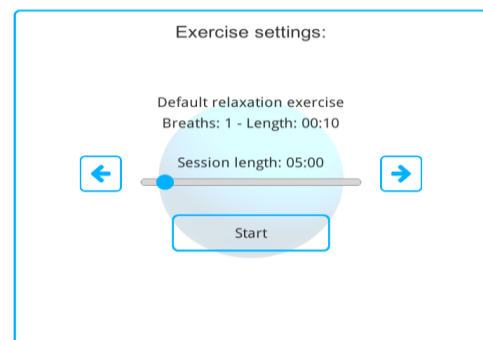
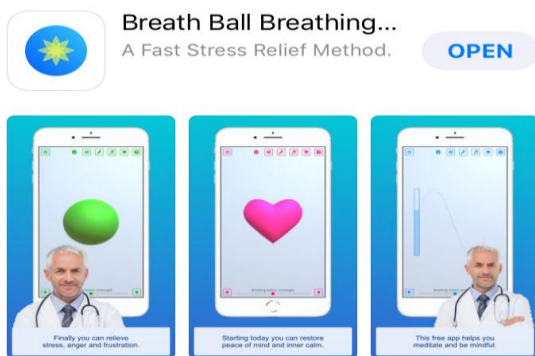
如果您发现自己的胸部呼吸更多，则可以通过大量练习来教自己降低呼吸。（瑜伽老师懂得怎么做）

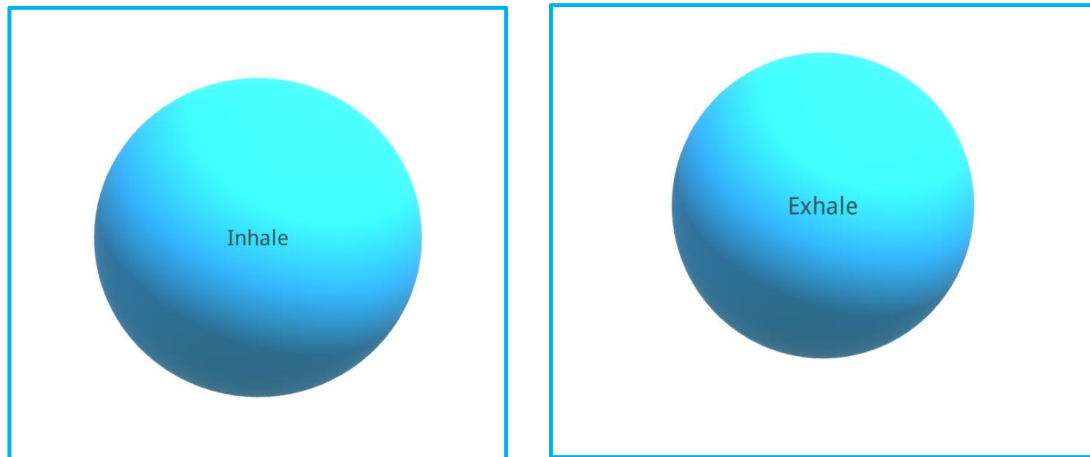
### 方法3: 城堡呼吸

吸气两下，屏气两下，然后呼气两下，休息两下。吸气，屏气，呼气和休息时间保持相同的数字，然后再次吸气。



现在可以使用智能手机应用程序来帮助您练习日常生活中的放松呼吸。例如，‘呼吸球’提供有关如何呼吸的简单说明以及球的大小变化的图像。它是免费的而且易于使用。





其他提供放松呼吸和冥想的应用程序，例如，Headspace, Breathe +, Calm, Oak 和 Breethe.<sup>1</sup>

## 三分钟呼吸空间

### 1. 意识

进入当下意识，

刻意采用直立的姿势，腰背伸直，肩膀向后。如果可能的话，请闭上眼睛。然后问：

‘我现在的经验是什么……我的想法……我的感觉……和身体的感觉？’

确认并注册您的经验，即使这是不想要的。

### 2. 搜集

然后，将注意力完全转移到呼吸上，注意到每一个吸气和每一个呼气，一个接一个地呼吸：

您的呼吸可以充当锚，将您带入当下并帮助您调入意识和静止状态。

### 3. 扩展

围绕呼吸扩展您的意识领域，以使其包括整体的身体感觉，姿势和面部表情。

---

1

\*请注意，上述所有应用程序均可免费下载，但其中一些应用程序可能需要付费才能继续使用或解锁更多功能。请注意可能产生的费用



## 渐进式肌肉放松

身体对恐惧和焦虑的反应之一是肌肉紧张。

这可能会导致“紧张”；肌肉酸痛和疼痛，极度疲劳。渐进式肌肉放松是减少肌肉紧张的一种方法。在此运动中，使特定的肌肉紧张，保持紧张状态，然后放松这些肌肉。

### 步骤:

1. 坐或躺着舒适的姿势并减慢呼吸。
2. 拉伸特定肌肉群5秒钟 –  
从脚趾和脚，小腿，大腿，腹部，背部，手臂，肩膀，面部等开始。  
您应该能够感到紧张，但不会感到很多痛苦。
3. 然后放松这个肌肉群10秒钟。
4. 对身体的下一个肌肉群重复步骤2和3。您可以从脚开始，直到头顶，反之亦然。

\*如果您可以访问互联网，此练习将有许多脚本和音频指南。

您只需在Google或YouTube上搜索“渐进式肌肉放松”，然后选择最适合您的版本。

## 分心技巧

学习使用分散注意力和放松技巧可以帮助您的身体和大脑平静下来，感到安全，更好地应对压力。

分心策略的工作原理是使您的意识转移离开触发点和无益或侵入性图像或思想上。以下是一些

使人分心的常见活动，人们发现这些活动会有所帮助，并尝试列出最适合您的事物。

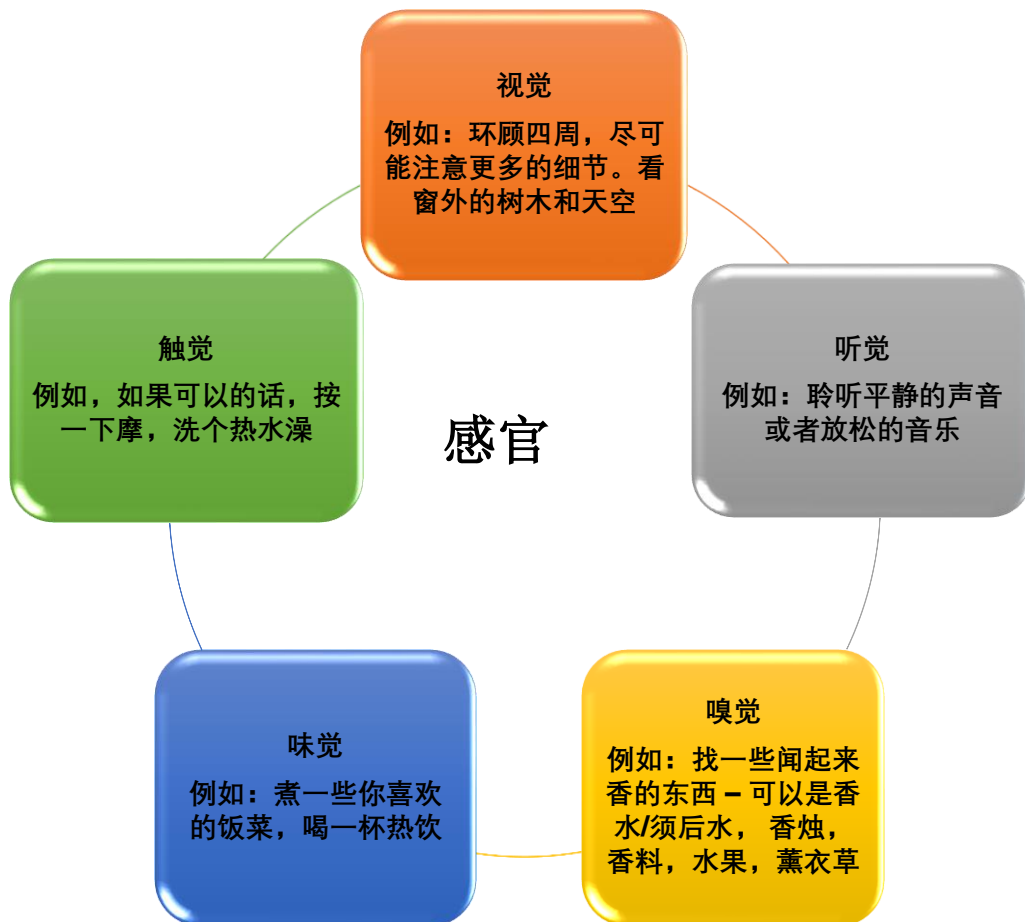
与朋友或亲戚交谈	看一部轻松的电影 / 电视	做饭或烤些食物
唱歌	做一些有创意的东西 - 涂色，画画	听轻松的音乐
做些温柔的运动 (你可以在室内做)	使用祈祷或冥想或从您的信仰中读一些令人鼓舞的话	



### 自我安慰技能

人们还发现使用五种感官舒缓身心非常有帮助。

当您的身体感到放松和舒适时，您的大脑更容易感到安全。





## 特殊地点图像

安全或特殊地点图像练习的目的是帮助您想象脑海中您可以逃避到的某个地方。这个地方可以是真实的或虚构的，但应该在您觉得安全的地方。

想象自己在这个特殊地方可以帮助您感到镇定和放松。

您提供给这个地方的细节越多，您可以更形象化地记住它。如果您很难想到一个特殊的地方，则可以使用以下所示的场景作为起点。



- 1) 首先要在一个安静的地方感到舒适，然后花几分钟时间专注于呼吸，闭上眼睛，意识到身体上的任何紧张感，并在每次呼气时释放这种紧张感。
- 2) 想象一下在某个地方您可以感到平静，和平与安全。它可能是您以前去过的地方，梦寐以求的地方，或者您曾经看过的照片的地方
- 3) 专注于从站立或坐着的地方看到的东西 – 天空是什么样的？你到底能看到什么 – 专注于细节。
- 4) 现在，请注意您周围的声音，或者也许只是寂静。**你能听到什么？**
- 5) 考虑一下您闻到的任何气味。**你能闻到什么？**





- 6) 然后专注于任何皮肤感觉 – 您下方的土地，温度，空气中的任何运动，  
您可以触摸的其他任何东西
- 7) 当您处于和平与安全的地方时，您可以选择给它起一个名字，无论是一个单词还是一个  
短语，您都可以在需要时使用它来带回该图像。

鼓励自己进行愉悦的活动，分散注意力可以帮助您放松身心。不花时间放松，很容易感到不知所措和压力重重，但是我们有时需要鼓励自己去做这些事情，而不是等到我们觉得要做的时候才去做。以下是一些示例，但您发现放松的活动因人而异。

看电视/读报	洗个热水澡	工艺，素描和绘画	
放松呼吸	安全地点图像	祈祷与冥想	渐进式肌肉放松
轻度运动	听/播放轻松的音乐	和朋友或家人交谈	





## 触地技巧

感到焦虑或压力有时会感到不知所措，并且对于某些人而言，可能会非常生动地记住过去的创伤事件。触地是一种重要且有用的技术，可帮助您提醒您当前安全。当您感到非常困扰时，它也可以提供帮助，尤其是当困扰使您感到自己正在“关闭”或“离开”并失去对自己所在位置的感觉时。将其视为大脑搏斗可能会有所帮助。

过去的回忆试图将您拉回到过去，但我们需要通过反推并让现在的力量比过去更强壮，来帮助您的大脑赢得那个角力。我们使用当下可以看到，闻到，听到，触摸和品尝到的东西来做到这。我们将介绍一种简单的触地技术，强烈建议您在家中练习一点。



查看明信片，照片或钥匙圈，它们会提醒您您在哪里。您可能还会发现选择周围的物体会有所帮助，例如一棵树或树叶或抽屉会吸引您注意所看到的细节。



您可能需要携带念珠，鹅卵石，大理石或小块布料，再次着重注意手中的感觉。考虑一下手指之间物体的感觉。



有些人发现听音乐/广播有助于他们扎根。对将注意力吸引到周围的声会很有帮助。



携带带有强烈舒适气味的东西。

例如维克斯棒，袋装香料，香水，薰衣草油等在有需要时使用。再次提醒您注意到的气味。





Traumatic Stress Service



您可能还会发现携带口味浓郁的水果或糖果很有帮助 (薄荷或薄荷糖) 用味觉扎根你的思想。

希望其中一些练习会有所帮助。

像其他技能一样，他们也需要练习，所以每天尝试介绍一下常规，  
循序渐进将帮助您更好地控制自己的焦虑，并使您每天减少焦虑。