

舒緩壓力的方法

甚麼是壓力？根據克里夫蘭醫學中心的定義，壓力是指為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈或情緒上產生的反應。現代社會，人們都經歷重重難關，不同的人都有着不同的壓力，那你又知道如何舒緩壓力嗎？就讓我來告訴你吧！

首先，音樂可以幫助舒緩壓力。音樂能對我們的情感和身體產生深遠影響。究實證明，玩音樂和聽音樂均對身心健康有益，能有效減輕壓力。駁要聽甚麼種類的歌曲呢？最好就是節奏較慢，或者旋轉輕快的音樂。旋律輕快的歌曲可注入正能量及樂觀感。節奏較慢的音樂可以使你舒緩心情，幫助放鬆。若你聽一些哀傷的音樂，只會讓你壓力更大！由此看來，音樂也是一個不錯的方法來舒緩壓力呢！

再者，我們還可以透過小睡來舒緩壓力，很多人普遍都覺得睡久一點，對身體有很多好處，但事實上，睡得太久，反而有害。最適合的，就是睡六、七個小時左右。但有些人工作忙碌，不一定達到標準，所以就發明了「小睡」這個東西，如果晚上睡不夠，就可以在百忙中抽出時間來「小睡」。至於睡多久，不同的人有不同的看法，有些人覺得只需要睡十多分鐘便足夠、有些人覺得可以睡二十幾分鐘，更有人覺得需要睡足一小時呢！其實睡差不多三十分鐘便足夠了。所以，「小睡」已經暗中幫助了那些壓力太大的人了！

其次，你還可以與別人傾訴心事來舒緩壓力。社會上有很多人，可分為家人、同學、朋友、義工等，它們就像我們的頭髮，不會離開我們。當我們有任何困難或壓力時，都可以找你們傾訴，甚至會給予我們幫助與鼓勵。與你信任的人傾訴能助你清楚思考自己的感受和狀況，也是有助解鬱的好方法，用言語說出你的問題是一個十分治癒的過程，能立刻讓你覺得輕鬆不少。總之，與別人傾訴心事，它是解決有精神壓力的人的「好醫生」呢！

總括而言，舒緩壓力並不是一件難事，有很多方法可以解決：聽音樂、小睡、與他人傾訴心事等，都有助我們有效地舒緩壓力。看了我剛剛的講解，你是不是也明白了不少呢？所以，從今天開始，別給自己太大的壓力，做個樂觀、積極的人吧！

紓緩壓力的方法

壓力是人在面對緊急情況時，身體所產生的反應。當緊急情況出現，大腦會發出指令分泌大量激素。這些激素會散布到全身，讓人心跳加速、血壓升高、肌肉緊張、肺部擴張或收縮。那麼我們應怎樣紓緩壓力呢？讓我跟你們說說吧！

首先，跟據臨床心理學家陳雅文指出：靜觀也是不錯的減壓活動。再者，有科學研究指出，靜觀能提升心理質素，也有效地減輕壓力和痛楚。靜觀訓練能幫助我們清楚地認識到自己的情緒變化；當我們的情緒將要轉變時，使我們能保持覺察與平靜，不易被負面情緒所牽引。由此可見，靜觀對壓力有一定的幫助。

其次，我們必須有良好的睡眠。在睡眠狀態中，身體處於靜態，心跳緩慢，血壓偏低，呼吸平穩。在芬蘭，不論男女，他們的平均睡眠時間是全球最高的國家，也是全球上最快樂和最小壓力的國家之一。因此，有良好及充足的睡眠也可紓緩壓力。

最後，運動可以紓緩壓力，增進體能。運動可以分泌「多巴胺」，令人感到快樂，並可以紓緩壓力。研究指出，有做運動一個月，比沒有做運動的人相比，有做運動的人的壓力比沒有做運動的人的壓力少百分之十七。由此可見，適量的運動可以舒壓。

總括而言，減壓的方法有很多，只要我們對症下藥，便可減壓。

紓緩壓力的方法

現今的社會步伐急速，無論是誰都會有很大壓力。壓力其實是指為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈情緒上產生的負面反應。壓力的紓緩方法並不難，就讓我來告訴你們紓緩壓力的各種方法吧！

首先，做運動可能紓緩壓力。做運動時大腦會分泌一雜令人快樂並名為安多酚的物質，可以用來療癒情緒，讓人忘記煩惱和紓緩壓力，增加正面的情緒。運動的種類不勝枚舉，常見的有：跑步、跳繩、游泳……既然每天從繁忙的生活中抽短短的半小時做運動就能讓身心健康和紓緩壓力，「何樂而不為」呢？

其次，紓緩壓力的方法還有吃甜品。常聽到別人就「甜食是放鬆心情的「靈丹妙藥」，也不是沒有根據：有調查顯示，甜品能紓緩緊張的情緒以及令人心情愉快。所以在壓力大的時候，我們不妨吃一些甜品，令自己的心情得以舒緩。

最後，我們還能透過發洩情緒來紓緩壓力。發洩情緒的方式大致上分為兩類：拿東西出氣和找信任的人傾訴。壓力太大時，大力地拍打枕頭、關上房門大叫一聲、把一些沒用的垃圾弄壞等，都是一些實用又不影響吃人的好方法。又或者可以選擇把不快的事情與家人、朋友、同學等信任的人傾訴。由此可見，發洩情緒是一個紓緩壓力的好方法。

總而言之，紓緩壓力的方法有：做運動；吃甜品；發洩情緒。為了保持身心靈健康，我們都要紓緩壓力啊！