

第廿四課 靜觀練習幫助減輕照顧者壓力

講者：過培健先生

什麼是靜觀？

靜觀(又稱正念)是近年流行的身心健康療法,意思是指有意識地,不加批判地將注意力集中於此時此刻,觀察自我的情緒、身體、動作和感覺,活在當下,並以中立的態度去留心當下一刻,從而使心境達到平靜。

靜觀的幫助



在日常生活中,照顧者工作忙碌,面對患者不穩定的病情,常令他們身心疲累,產生很多負面的情緒及壓力。他們很容易被各種負面思想所牽引,引發更多無意識的負面思想和行為。同時,很多照顧者經常擔憂將來不能確定的事情,容易變得沮喪、無助和不安,影響身心健康。

練習靜觀能幫助照顧者放下對過去事情的傷痛,以及對未來的憂慮,把注意力帶回當下一刻,觀察自己的身體感覺、情緒及想法,學習平靜如實地觀察此時此刻,培養更大的覺察力和思考力,並接納當下的現實,從而減低生活壓力。

靜觀呼吸練習（3分鐘）

我們每分每秒都在呼吸，因此，呼吸能夠幫助我們回到當下。

1. 請保持一個挺直而莊嚴的姿勢，閉上眼睛，開始留意身體有什麼感覺
2. 全神貫注地呼吸，溫柔地一吸一呼，專注此刻的一吸一呼，留意身體的起伏
3. 把覺察力從呼吸擴展到整個身體，包括四肢、腹部

經常練習靜觀呼吸能幫助我們保持覺察，不被負面思想所牽引，並幫助我們接納當下的現實。

參考書目

喬·卡巴金。(2013)《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》。
臺北：野人。