

幫助您的青春孩子使 心靈和身體平靜下來

在現今節奏急速的數碼世界裏，要青少年慢下來，可能是一種挑戰，而被告知“放鬆就好了”，可能令焦慮的青少年覺得更糟。不過，您可以教導您的青春孩子這樣做的技能，從而將“放鬆就好了”這幾個字轉化為一件他可使用的強有力工具。當青少年學會冷靜下來和更清晰地思考的方法時，他就更有能力處理好自己的緊張和人生挑戰。

積極地放鬆，並不表示就要使用分散注意力的方法，例如看電視或瀏覽社交媒體來“發呆恍神”。它意味著採取故意的步驟，去將身心帶入一個更輕鬆的狀態。定時放鬆，可有助使到您全家的生活更輕鬆一點。



您可怎樣幫忙

鼓勵練習。青少年試過放鬆練習一次之後就報稱練習沒有幫助，這是很常見的。與任何新技能一樣，放鬆練習需要付諸實行，之後才會開始有更自然的感覺。鼓勵您的青春孩子每種練習都試幾次。

與他一起練習。您的青春孩子也可能會更喜歡與除您之外的任何人一起嘗試放鬆練習，例如另一名值得信任的成年人或朋友，而這是可以的。

一起發揮創意。嘗試各種方法去放鬆。重要的是您的青春孩子感到自己具備了能力，並知道他有很多不同的工具可取用。

請記住：您自己處理緊張的方法，對您的青春孩有很大影響。



您的青春孩子可嘗試的放鬆練習

呼吸練習

當我們焦慮時，我們會用上胸做急促而淺的呼吸，這可能令我們感到更焦慮。研究顯示，更緩慢和更深的呼吸，是應對緊張和使自己平靜的最快速方法之一。教導您的青春孩子，在感到焦慮時要做緩慢的深呼吸。只是幾次深呼吸就能夠提供即時的鎮靜作用，可有助減低緊張。想知多點，請參看“EASE”8年級至12年級學生資源 [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#)。

漸進式肌肉鬆弛法

張和焦慮可能造成肩膀、頸及下巴等部位的肌肉繃緊。而且這是個反饋循環：這些肌肉愈繃得緊，我們就愈覺得焦慮不安。通過漸進式肌肉鬆弛法 (PMR) 來釋放緊張感，可能是一種釋放緊張感的簡單方法。PMR牽涉到每次收緊和放鬆一組肌肉。到了您的青春孩子做完練習之後，他的肌肉全部都應該是鬆弛的。您可以在很多免費視頻及電話應用程式上，以及在 [Anxiety Canada](#) 等網站上，找到導引PMR練習。

正念冥想

學習如何通過正念為本的練習或冥想來慢下來，可以在身心兩方面都對我們有幫助。這些練習旨在幫助清除我們心中的雜念，並鼓勵我們專注於當下。這可將我們帶入一個更輕鬆的狀態。很多簡短的導引冥想和正念練習可以在[Breathr](#)等免費應用程式以及Dr. Vo的網頁[Guided Mindfulness Meditations](#)上找到，這兩者都是由Kelty Mental Health提供的。兒科醫生Dr. Dzung X. Vo也撰寫了一本給青少年的書，名為[The Mindful Teen](#)。

意象導引

您有沒有試過閉上雙眼並想像自己躺在暖和的沙灘上，或者在一處您感到平靜和安全的熟悉地方？使用意象（或視覺化）可以是一種很有力的方法，去釋放身心的緊張感。大多數人更喜歡有聲音引領他們進行視覺化。有很多免費的音頻和視頻資源可用，包括這些由AboutKidsHealth提供的[audio meditations](#)（音頻冥想）。

瑜伽及溫和伸展

瑜伽及溫和伸展運動可為生理和精神健康帶來很多好處，例如身體姿勢改善、更大柔韌性及內心平靜感。伸展和走動可促使您的青春期孩子的大腦分泌出“使人愉快的”化學物質，這些物質能令他感覺更良好。也許您可與您的青春期孩子一起上瑜伽班，或者使用一些免費的網上瑜伽或溫和伸展視頻，例如[Yoga for Teens](#)。

青少年（以及您）可用的其他舒緩方法

- 播放音樂或播客
- 使用擠壓球、憂慮戒指及解壓小玩意 — 減低緊張感及將緊張引導入一些實際的東西
- 將憂慮寫下來或畫出來 — 將憂慮從腦海中驅除，更客觀地去看事物
- 蓋上重力被睡眠 — 身體所承受的額外重量可將大腦中的“愉快化學物質”（血清素）釋出，並且有時候可幫助睡眠
- 善待自己，洗個澡或淋個浴，或者雙手擦點有香味的護膚油
- 無論是什麼，只要能為您的青春期孩子帶來喜悅或作用的就去做（例如烘焙、手工藝或做義工） — 貢獻社區對精神健康尤其有好處



資源

想取得更多資源，請去[第20頁](#)，或瀏覽www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。