



## 逐渐放松肌肉 (PMR)

持续的压力和焦虑会导致长期肌肉紧张，这反过来又会引起不适、疼痛、头痛、易怒和疲劳（往往会使焦虑加重）。PMR可以在一定程度上减少这些感觉。

### PMR怎样做

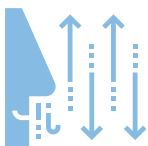
PMR是从足部往上系统地绷紧主要肌肉群然后放松。做PMR可以按照下面的提要（大约需要10分钟）或在这个网页听我们的音频指南：<https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>。您会逐渐学会这个顺序，不需要一直参考这些资料。



在一个安静的私人空间，舒适地坐在椅子上。双脚平放在地面上。如果您躺在地板上更舒服，那样躺着也可以。如果闭上眼睛有助于您放松，闭眼也可以。



慢慢地、轻轻地呼吸，用鼻子吸气，然后从嘴巴呼出去。用横膈膜呼吸，而不是用上胸呼吸（吸气的时候想象肚子里像气球一样充满空气）。



注意呼吸时的感觉，好像空气通过鼻子进入腹部。每次呼气的时候，鼓励自己放松。甚至可以在心里对自己说“放松吧”。这样持续几分钟。



当您准备好了的时候，把注意力转移到脚上。足部有什么感觉？温暖、寒冷、刺痛？脚趾轻轻地弯曲到低于足部的位置。保持一会儿，然后放开、放松。重复这个动作一两分钟。



接着，把注意力转移到小腿上。轻轻地绷紧小腿一会儿，然后放开、放松。慢慢地、平稳地呼吸，每次呼气的时候都要放松。大腿、臀部和腹部都重复通过上述动作放松。



## 逐渐放松肌肉 (PMR)



然后，将注意力转移到肩膀和脖子上。注意这些部位会不会紧张或绷紧。轻轻地绷紧肩膀并保持一会儿。在呼气的时候请放松：垂下肩膀，拉长脖子。重复一两分钟。



接着，注意手指、手掌和手臂。在注意到这些部位的感觉的时候，慢慢地、平稳地呼吸。当您准备好的时候，在逐渐放松之前，将这些肌肉绷紧一会儿。把留在手臂上的紧张感呼出来，这样做几分钟。



现在，把注意力集中在脸上、头上，包括嘴唇、脸颊、眼睑、鼻子、前额、头皮。轻轻地挤挤鼻子、紧闭嘴唇、闭上眼睛、皱起眉头。保持一会儿，然后，在呼气的时候，放松。注意紧张和放松的感觉之间的区别。继续这样做几分钟。



最后，让您的注意力回到呼吸上。慢慢地、平稳地呼吸。从躯干扫到足部再扫到头部，寻找紧张的部位。在呼气的时候，让您发现的紧张的部位放松。享受整个身体放松的感觉。一旦准备好了，就睁开眼睛，让您的注意力回到您所在的地方。

## 关于PMR的建议

- 有些人在尝试放松的时候对“浪费时间”感到焦虑。请记住，放松训练是一项值得学习的技能，有助于改善您的心理健康，提高您的工作效率。
- 在不会被打扰的安静空间里练习。
- 不要把您的肌肉绷得太紧；PMR不应该是痛苦或不舒服的。
- 您可以尝试在睡前做PMR，以帮助您睡眠。
- 经常练习PMR以获得最大益处。
- 如果您在练习过程中思想开小差，这很正常，您不必担心。这个时候，只要让注意力重新回到练习上就行了。