



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

今日疲勞今日消

沉重的工作、沒完沒了的工作時間、繁複的人事關係都是上班族每天所面對的境況。工作壓力排山倒海般湧進來，放工回家後，彷彿感到頸梗膊痛、頭痛背痛、心神恍惚、甚至徹夜難眠，但第二天再又帶著疲乏的身軀上班去。都市人究竟如何打破工作壓力所帶來的惡性循環呢？

我們每天所承受的壓力，都會透過神經內分泌系統蘊藏在身體內。一個人長期處於受壓的狀態，就很容易積勞成疾。有一句話「今日疲勞今日消」，意思很明顯，就是今天化解今天的壓力，以免身體長時間積存疲勞，影響健康。換言之，即不要等到假日才做些減壓功夫，而是每天在不同時段逐步減壓，減去當日所累積的疲勞。

很多人會問，在職人士白天如何能在繁忙的工作中抽取時間減壓？其實有研究(註 1 及 2)指出，若能在早上及下午各安排十分鐘的小休，能提高員工的生產力百份之六。研究結果(註 1)更顯示，當每天工作時間由九小時調低至八小時，員工全年的生產力(productivity)會平均提高百份之九。

在工作間減壓的方法除了離開座位喝一盞、飲杯水或與同事聊天外，最佳的減壓功夫進行一些是可以直接紓解身體疲勞的方法。

小休或午飯時，大家可嘗試以下介紹的簡單「靜觀減壓練習」：

- 閉上雙眼(或集中望著房間裏的一點，最好這一點不會與其他人有眼神接觸)；
- 清楚觀察當下的呼吸，吸氣時留心自己的呼吸，感覺空氣從鼻孔進入，腹部微微張開；
- 呼氣時，感覺腹部微微落下；
- 留心腹部的一起一伏；
- 不用刻意去改變自己的呼吸，只需要留意自己當下的呼吸；
- 吸入、呼出，讓呼吸自然地進行；
- 不用批評自己做得好或不好；
- 也不用強迫自己達到某一個境界；
- 只需要如實地感受自己的呼吸；
- 呼吸可能是淺、深、長或短，這都不重要，只需要將心神放在呼吸上；
- 吸入、呼出，自然的節奏；
- 如果發現自己分心，只需要溫柔地、慢慢地把注意力帶回到腹部的感覺上，重新留意自己的一呼一吸；
- 重複練習，讓自己練習最少 15 分鐘。

這個靜觀呼吸練習(註 3)能夠助你穩定內心情緒，15 分鐘的練習可以讓身心進入一個舒暢的境界。

同樣，大家亦可參考上四期心靈·安靜系列文章有關的靜觀減壓練習。

大家也可嘗試培養一種睡前儀式，即每晚在上床之前做一些平伏心情的練習，例如靜態瑜伽、伸展運動、靜觀步行、靜觀呼吸、靜坐等，有助紓緩神經系的緊張，促進睡眠質素。此外，定期做運動也能紓解蘊藏於體內的疲勞，若能持之以恆，有助身心健康。

透過每日不同時間進行抵消疲勞的方法 — 十分鐘小休、靜觀呼吸、靜觀減壓練習、睡前鬆弛儀式、定期運動，就能夠達到今日疲勞今日消之效。

註:

1. Okogbaa, O.G. and Shell, R.L. (1986). The measurement of knowledge worker fatigue. IIE Transactions, 335-42.
2. Vernon, H. M. (1920). Industrial efficiency and Fatigue. In E.L. Collis (ed) The Industrial Clinic (p. 51-74). London: Bale and Danielsson.

3. Ma, H. (2005). Mindfulness Based Stress Reduction
Programme CD.