



# 《災難衝擊》

## 創傷中減緩壓力的技巧

### 所有年齡皆適用

## 深呼吸

### 成人版：

**沖個澡，用鼻子深呼吸 2 秒：1、2。**

現在屏住呼吸 2 秒：1、2，然後用鼻子慢慢吐氣 2 秒：1、2。

**接著重覆一遍，深呼吸 2 秒：1、2。**屏住呼吸 2 秒：1、2。吐氣 2 秒：1、2。

### 再來深呼吸 3 秒：

吸氣：1、2、3。屏住呼吸：1、2、3。吐氣：1、2、3。重覆一遍。

**持續深呼吸 3 秒的循環，直到感覺舒服了才停止。**

過了 5 分鐘後，延長呼吸間隔時間為 4 秒、5 秒、或 6 秒。

如果覺得不舒服就隨時停止。任何情形當你感到緊張的時候，都可以用這個方法來紓解壓力。

### 兒童版：

**想像你有一個氣泡瓶和一根吸管。**

深吸一口氣之後，慢慢地吹出最大的泡泡。

讓兒童持續吹泡泡 3 分鐘。



## 表達的藝術

- 1) **把你的感覺畫成一張圖畫。**你的焦慮看起來會是什麼樣子呢？
- 2) **把你的情緒用身體跳舞或擺動出來。**你的焦慮跳起來、感覺起來會是什麼樣子呢？
- 3) **把你的擔心和害怕寫成一個故事或一首詩。**你的焦慮聽起來會是什麼樣子呢？
- 4) **把你的焦慮用服裝和道具製作出來。**你的焦慮表現出來會是什麼樣子呢？

參觀網站 [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com)

有更多的免費資源！

