

調節情緒，由身體出發!

新型冠狀病毒造成的疫情，為我們的生活作息帶來很多轉變，例如時刻都要留意消毒清潔、四出搶購各種物資、留意最新資訊、減少外出、自行自我隔離等。有些可能需要進行家居檢疫及隔離，甚至進入隔離營。

面對危機及不確定的情況，我們會覺得擔心和焦慮，這都是正常的反應。但是如果出現亢奮、急躁和衝動等徵狀，或是相反變得疲憊、低落等，這可能就是壓力過大的徵兆，我們更需要關顧自己的身心健康，調節自己以應付每天的需要。

我們的身體需要平衡休息與行動。無論你在任何處境，都要儘量保持正常飲食，進行適時的活動和休息。正所謂「身心安泰」，先「安身」，「心」就會舒泰。

以下是兩個簡單的練習*(youtube)，讓我們可以循序漸進及有效地放鬆身體，令身心逐漸回復平衡的狀態，從而調節及穩定情緒，大家可以抽空練習，強化自己的抗壓能力。

進行練習的基本原則：

- 可按個人的需要，調整練習的次數和時間的長短，建議練習初期可每天一至兩次，每次約三分鐘。
- 在活動進行前後，可觀察自己身體的感覺，或者變化(如：*舒服*、*不舒服*、*冷*、*熱*、*放鬆*、*緊繃*等)，以強化自我察覺能力。
- 如果感覺：
「舒服」可繼續做下去；
「唔舒服」可以停止/不做；
「冇變/唔知道」可以探索繼續做下去或停止。

[*練習參考自多元化的身心學理論 (包括Bodydynamic Analysis, Somatic Experiencing, and Somatic Fitness等)]
(CPSB, 2020)