

减压必备 心理干预技术：

安全岛、正念减压、腹式呼吸、蝴蝶拍

一、安全岛技术



只属于自己、安全、宁静、美丽的小岛

1. 安全岛就是你可以通过想象，在内心深处找到一个使自己感到绝对舒适和惬意的地方。这个地方只有你一个人可以进入，但可以携带任何你想带的物品来消除强烈的孤独感。这个地方受到良好的保护，并且有一个很好的边界，阻止未受邀请的外来物闯入。
2. 当你出现心情不好、紧张、焦虑及恐惧不安等不良情绪时，可以使用安全岛技术帮助稳定情绪，能在一定程度上缓解焦虑、惊慌、压抑等情绪，增加内心的安全感。
3. 安全岛技术如何操作？
 - 进行10~15分钟肌肉放松训练。首先，坐在舒适的椅子上，两脚分

开，与肩同宽，两脚平行，两手放在膝盖之上，双肩自然下垂，微微闭上双目，颈要直，头要正，让身体逐步放松。其次，慢慢地吸气，慢慢地吐气，腹部呼吸让自己的身心更加放松。将呼吸调匀，深吸慢呼，越慢越好，要专注于一呼一吸之中。不要去管来自脑海之中的杂念，让呼吸的感觉充实你的意识。如此循环往复几次，进入极度的放松状态。

- 此刻，在内心世界里找一找，有没有一个安全的地方，在这里，你能够感受到绝对的安全和舒适。这个地方只有你一个人能够造访，你也可以随时离开。你可以带上一些需要的东西陪伴你，必须是友善的、可爱的、可以为你提供帮助的东西。如果在寻找安全岛的过程中出现了不舒服的画面或者感受，别太在意，你告诉自己：此刻，你只是想找一个美好的、感到舒服的、有利于康复的地方。
- 察觉自己的感受。如果感觉有点冷，你可以想象一下，太阳出来了，照在你身上，你的身体越来越暖和了。你也可能会有消极的想象，例如，担心自己会得新冠肺炎，家人会不会被感染等，想象手中有一个像遥控器一样的东西，只要一按它，眼前的画面就会回到以前一家人健康、平安相处的场景。发挥你的想象，直到你真的感到很舒服为止。
- 如果在你的小岛上感觉绝对安全，就请你用自己的躯体设计一个特殊的姿势或动作，做这个姿势或动作，你便可以随时回到这个安全岛。
- 收回你的这个姿势和动作，平静一下，慢慢地睁开眼睛，回到自己所在的房间，回到现实世界中。如果一次练习达不到理想的效果，可以多次练习。当达到理想的效果时，就将此时的安全岛模式固化，做某个姿势或动作，你就可进入你的内在安全岛，从而重新获得愉悦、平静。

二、正念减压技术



别忘了呼吸

1. 正念减压技术是一种有意识、非评判地关注当下的冥想活动，是非常适合自我沟通的一种行为训练方法，随时随地都可以自主开展训练。
2. 当我们大脑感觉累的时候，正意减压技术就是目前最好的大脑放松法。持久的训练会让我们的心得到最有效的平静，逐渐改变常见的消极思考模式，让我们变得更加积极和有觉察力。
3. 正念减压技术如何操作？
 - 让我们坐在直背椅上，挺直腰身，可能的话，不要靠着椅背，让脊椎自然平直。双脚平贴在地板上，闭上眼睛或让视线下垂。
 - 让我们把注意力放在呼吸上，感受空气进 出身体，觉察每次吸气和每次呼气的不同感觉。感受呼吸，但不可以寻求任何特别的感受，也不需要任何方式改变呼吸。过一会儿后，心可能会游走到别处。一旦注意到这个现象，请轻轻地把注意力带回呼吸，不必责怪自己。觉察分散，但不带批评地把注意力带回来，是正念冥想练习

的重点。

- 一分钟后，睁开你的眼睛，再次意识到周围的事物，从坐着的椅子开始，地面、桌子……一直到整个房间，结束本次的正念。

三、腹式呼吸放松法



1. 腹式呼吸放松法是指吸气时腹部膨胀，呼气时腹部收缩，利用横膈肌升降来达到呼吸效果的放松技术。
2. 腹式呼吸可以帮助我们放松并降低焦虑产生的生理反应，从而有效缓解焦虑。
3. 腹式呼吸放松法如何操作？
 - 慢慢地吸一口气，让气深深地经过鼻子进入肺的底部。如果你是在用腹部吸气，你的手掌可以明显地感觉到腹部的微微隆起。

- 完整地吸一口气，然后停一会儿，再慢慢地将气吐出。用鼻子或是嘴巴呼吸都可以，尽可能地将肺部的气体完全呼出，呼出时告诉自己“很舒服、很放松”，肚子轻轻地缩紧，渐渐地全身都放松下来。
- 做10次缓慢的、完整的腹式呼吸。试着保持呼吸平顺、规律、缓慢而深沉。可以大概按照吸4秒、停2秒、呼5秒的节奏来呼吸。
- 放慢呼吸之后，可以试着在心里给吸气时标个数字，你可以选择顺数或是倒数。例如，从20开始慢慢吸气，数一个数；停一会儿，慢慢呼出来，告诉自己“很舒服、很放松”，慢慢地进行，一直数到1为止。可以多做2~3套腹式呼吸来加长练习的时间，5分钟完整的腹式呼吸练习能明显地降低焦虑或恐慌等症状。每日坚持练习15~20分钟，将显著减少负面情绪侵袭时的感受程度，让内心更加平静，也更容易采取理性的措施去应对负面情绪的干扰。

四、“蝴蝶拍”心理稳定化技术



爱自己，拥抱自己

1. “蝴蝶拍”心理稳定化技术又称蝴蝶拥抱技术。顾名思义，就像蝴蝶一样，拍打着翅膀，又好像我们在自己拥抱自己、安慰自己，可以促使心理和躯体恢复和进入一种“稳定”的状态。
2. “蝴蝶拍”心理稳定化技术主要运用于危机事件导致的焦虑、紧张、惶恐、缺乏安全感的状态。
3. “蝴蝶拍”心理稳定化技术如何操作？
 - 双手交叉在胸前，中指尖放在对侧锁骨下方，指向锁骨方向。可以闭上或者半闭上眼睛。
 - 将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动翅膀一样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手，例如，先左手，后右手。
 - 缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？脑海里有什么样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么样的气味？
 - 审视你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩：一朵云彩来了又去了，我们只需静静地目送，不去评价它的好坏。
 - 重复6~8次“蝴蝶扇翅”，直到身体平静下来。

출처 : 中国人口出版社

재인용:

<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1660402036761281666&wfr=spider&for=pc>

공유를 위해 내용을 재정리하였습니다.