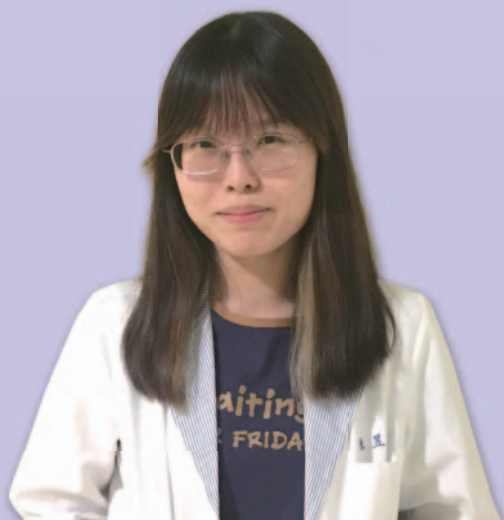


心情好身體好～ 談運動員的心理健康

◎桃園長庚兒童心智科臨床心理師 陳昱伶



專長 | 兒童 / 青少年心理衡鑑與心理治療、兒童 / 青少年情緒教育、人際互動、生活適應與自我探索等

15 歲的小君從小就一直接受拔河隊的訓練，在即將升上高中的這一年，她接受了北部學校教練的邀請，在家人的祝福與期待下首次離開家鄉到異地唸書。「究竟自己能夠做得好嗎？」、「這真的是我想要的嗎？」、「我會不會讓家人失望？」，揣懷著心中種種忐忑，小君決定勇敢地邁向未來……。

要成為一名運動員，真的是非常不容易的一件事，日復一日的訓練、每到比賽前龐大的精神壓力、以及和一般人截然不同的生活型態，不論對身體或心理層面來說都相當具有挑戰性。長庚運動醫學團隊在照護運動選手時，除了盡力讓選手發揮生理上的最佳效能之外，也同時關照選手們的心理健康。以團隊心理師主責照護的景美女中拔河隊為例，有選手描述每天放學後都要到隊上進行訓練，一直到晚上 10 點才回到宿舍，接下來等著她們的不是個人休息時間，而是需要同時兼顧學業的責任；好不容易寫完作業可能已接近子夜，拖著疲憊的身軀卻怎麼樣也睡不著，腦袋裡反覆想著今天的練習表現、是不是拖累了隊友、下一場比賽有沒有機會上場…，最害怕的是想著想著就浮現起家人的臉，一旦被觸碰到心中最柔軟的那一塊，各種想念、不想讓家人擔心的脆弱心情一湧而上，但也只能強忍著難過繼續訓練，卻總感覺越來越累、被說心不在焉，彷彿下一刻就再也支撐不了。從上面這段文字，就可以知道心理狀態

封面故事



- ◀長庚運醫團隊不定期舉行團體衛教講座照顧團隊心理健康
- ▼個別化的諮詢服務，可給予選手個別的焦點支持

對個人的影響之大，完全不亞於身體上的疲累及疼痛。然而對於每天連睡覺時間都不夠的人來說，要去找人講心事或從事能放鬆的休閒活動簡直是奢侈，因此心理師每個月的訪視任務除了篩檢出有高度心理困擾的選手之外，也會帶領選手進行簡單呼吸就能做到的放鬆練習，讓選手透過呼吸在短時間內達到心情平靜、有效舒緩緊張的感受，重整心情再回到運動場上。

腹式呼吸，是被研究證實能有效舒緩緊張情緒、改善失眠甚至疼痛的放鬆技巧，目前已廣泛地被運用在有身心症狀、失眠困擾或有慢性疼痛的患者身上。進行腹式呼吸的方式非常簡單，首先挑選安靜、溫度舒適且光線微暗的地方，以舒服的姿勢或躺或臥，雙手交疊在腹部，開始用鼻子慢慢地吸氣，感受空氣被吸入到腹部隆起，再緩慢地用嘴巴吐氣。要注意吸氣及吐氣時間長度一致，可以在呼吸時默數 1 到 5 以達到緩慢且規律的呼吸速度。只要持續每天練



習腹式呼吸 15 分鐘，熟練之後，便可以將此技巧運用到生活當中：例如比賽前的緊張時刻、無法停止煩惱念頭的時候，或是任何需要讓自己平靜下來的時候。

長庚運動醫學團隊致力於提供運動員全方位的照護，心理師可透過多元的行動方案以促進運動員心理健康，如本文提及的腹式呼吸即為簡易的自我放鬆技巧；此外，長庚運醫團隊也不定期舉行團體衛教講座，以及個別化的諮詢服務，可兼顧團隊心理健康與給予個別選手焦點支持，讓長庚運醫團隊成為每一位選手內心的堅強後盾，守護他們盡情在運動場上發揮訓練的成果。🌀