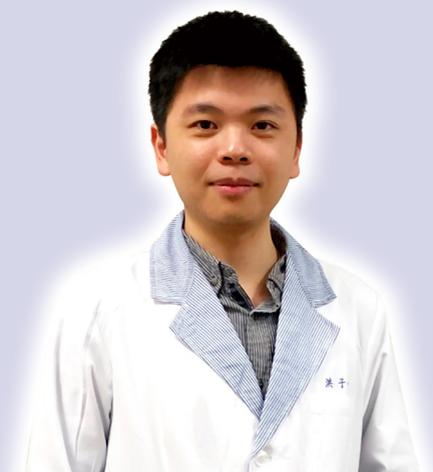


# 心理師前進校園～ 談高中運動員壓力調適

◎林口長庚一般及老年精神科臨床心理師 洪子鈞



專長 | 成人心理衡鑑與治療、身心  
壓力評估與調適

**來** 到長庚醫院工作以後，一開始接觸到的大多數都是門診的心理評估與心理治療業務，以及病房的照會訪視。而在幾個月之後，作為臨床心理師的我加入長庚運動醫學團隊，初次接觸到了醫院以外的業務，也就是景美女中拔河隊的訪視會談。

大多數人曾經歷過的高中歲月，主要都是上課與考試，放學後還有補習、

家教，這些都是建立在升學考試的目標下；如果有空閒時間或假日，也許還有機會能出外活動運動揮灑青春，留下美好的回憶。然而，有些學生除了高中生的身分，同時也是專業的運動員。具有雙重角色的他/她們，一方面需要顧及學校的課業與成績，另一方面更重要的是必須專注在運動項目的訓練上。

以心理師實際訪視的景美女中拔河隊來說，她們每天都需要早起訓練體能，放學後與假日的時間也都花在練習上，每天練習到晚上將近 10 點才結束，回到宿舍後也不能馬上放鬆休息，還得面對學校課程的複習、作業與準備考試。當一切都完成以後，也許已近深夜時分，抱著疲累身軀躺上床，幾小時後起床又要面對相同的一天。如果步調沒有調整好，長期下來，難免形成循環的壓力來源。

而在接近比賽之前，訓練的份量大幅增加，隨之而來的壓力也遽增。儘管她們是足以代表台灣參加國際比

賽的頂尖選手，但她們並不是超人，只是一群高中生而已，除了自身的運動表現以外，課業、人際、家庭，都有可能是壓力的來源。不論是一年級新生面對新環境與新隊伍的適應，或是高年級學姐需要開始思考未來出路的規劃，她們在不同的階段，都有可能面臨到不同的壓力。在面對長期且巨大的壓力時，除了會造成焦慮等情緒反應，也會造成注意力的改變，影響到反應速度或導致分心，也有可能伴隨肌肉緊繃、呼吸急促、心跳加速等生理反應，這些因素都有可能影響到練習或比賽時的表現，嚴重時甚至會導致受傷。

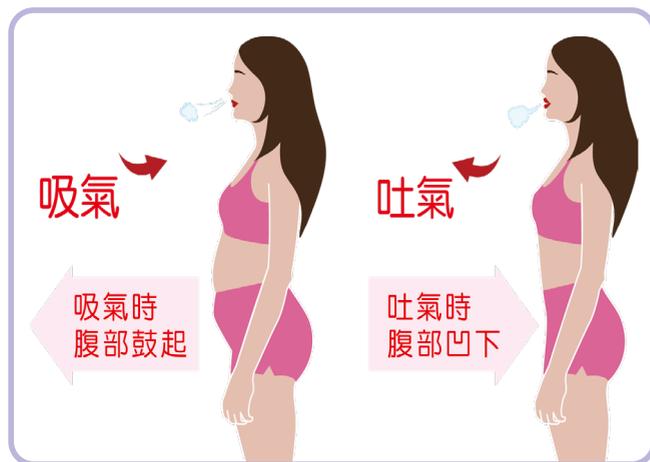
為什麼這些高中運動選手會需要專業心理團隊的幫助呢？我們每個人大概都有各自習慣的紓壓方式，但對於她們來說，幾乎全部的時間心力都集中在運動練習，而且還需要顧及學校課業，實在很難再擠出時間透過聊天或休閒活動紓解壓力，所以需要由專業心理團隊提供適時的協助。面對這些選手，臨床心理師的介入除了透過個別會談了解她們各自的壓力與困擾外，最主要的是教會運動員進行「腹式呼吸法」的放鬆練習。

我們平常的呼吸方式，主要可分成胸式呼吸與腹式呼吸兩種，當個人處在緊張焦慮時，更傾向使用胸式呼吸。胸式呼吸是一種短促且快速的呼吸，容易產生窒息感，或是換氣過度；而腹式呼吸是一種能吸入更多氧氣的

呼吸方法，並能刺激副交感神經系統，有助於放鬆、安定精神、改善專注力。透過實際帶選手練習腹式呼吸，讓她們學會腹式呼吸的技巧，之後在感到緊張的狀況下，選手就可以透過腹式呼吸的方式，緩解自身的緊張。

在各種常見的壓力放鬆技巧中，腹式呼吸法是最為簡單、費時最少的放鬆技巧，不容易受到外在條件限制，一開始可以每天固定 2~3 個時間自己練習，經過幾次練習後很快就能抓到訣竅，在習慣如何進行之後，就可以在感到緊張的時候，活用腹式呼吸的技巧，先緩和自己身體的緊張，進而達到緩解緊張焦慮情緒的效果。

透過簡短的會談與實際練習腹式呼吸的技巧後，選手們的表情、肌肉大多都不再那麼的緊繃，也可以減少因為緊張對運動表現的影響。腹式呼吸放鬆技巧的練習，不只是短暫的緩解焦慮緊張，更是讓她們學會平時就可以自我放鬆的好方法。🌀



🌀腹式呼吸示意圖