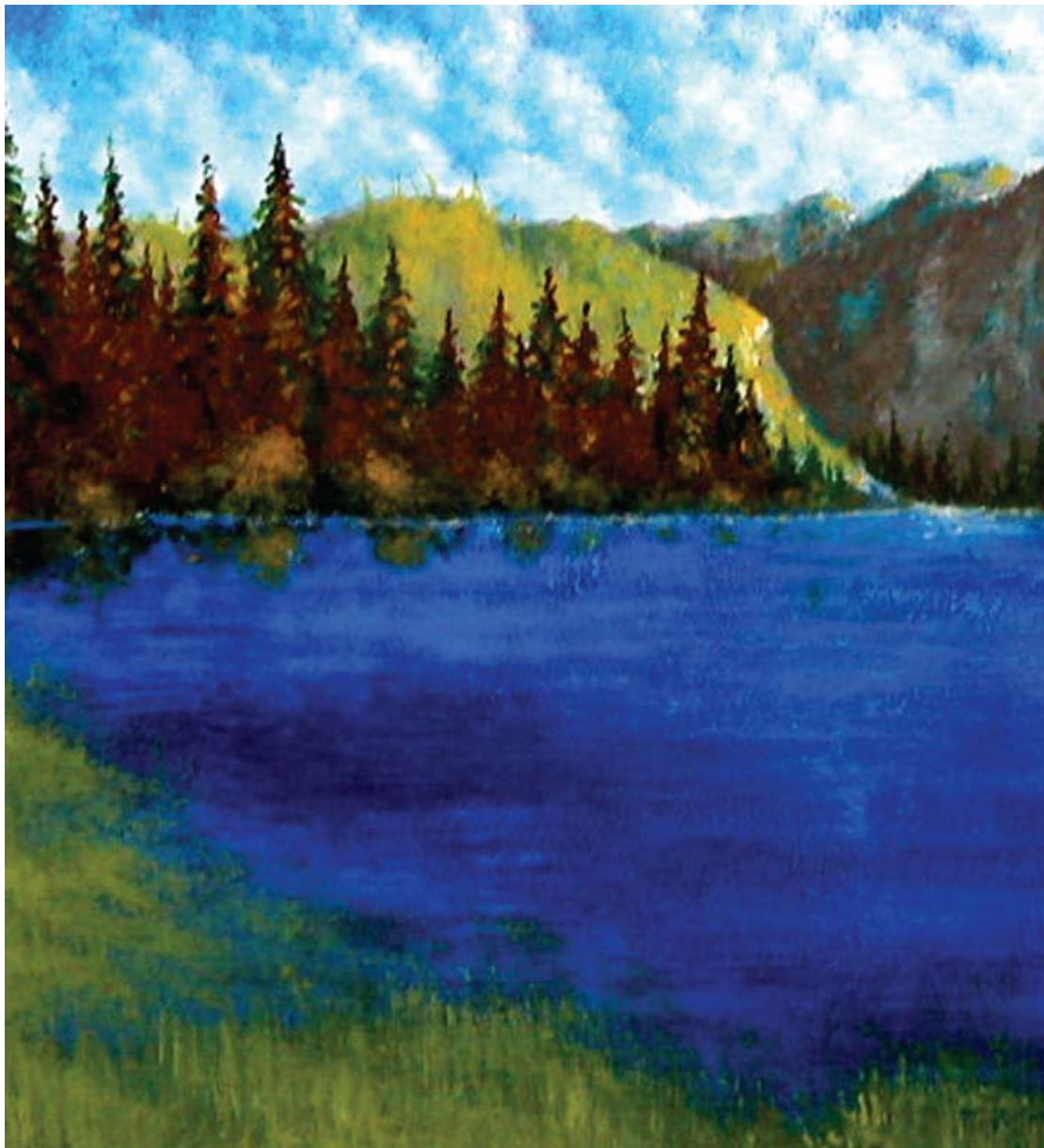


驾驭多发性硬化症中的压力

(Taming Stress in MS)



Supported by an unrestricted educational grant
by EMD Serono Canada Ltd



目錄

第一部分：導致壓力的原因	1
第二部分：承認壓力.....	3
壓力的共同標誌.....	3
憂鬱的標誌.....	6
第三部分：駕馭壓力的技巧和戰略.....	8
每日戰略.....	10
放鬆.....	10
深呼吸.....	10
淨化頭腦.....	11
打坐冥想.....	11
成像法.....	12
漸進式肌肉放鬆.....	12
瑜珈.....	14
太極.....	14
傳統練習科目.....	14

Frederick Foley 博士是新澤西州田尼克地區(Teaneck)多發性硬化症金貝爾全面護理中心的主任。

Jane Sarnoff 是健康事務的專業作家。

© 2007 :國家多發性硬化症學會 2007 版權

經（美國）國家多發性硬化症學會同意，加拿大多發性硬化症學會再版， BC 省大溫地區分會翻譯。

致謝： 我們對 Cindy DesGrosseilliers、 Deanna Groetzinger、 Julie Katona、 William J. McIlroy 醫生、 Nadia Pestrak、 Diane Rivard 和 Jon Temme 提供的文稿表示感謝。

翻譯： Shirley Chen ，加拿大認證翻譯、BC省翻譯協會 (STIBC) 認證會員

第一部分：導致壓力的原因

漸進地帶給你...

我們的祖先清晨散步時遇到一隻老虎，他們會逃避或與之搏鬥。不論是逃還是斗都要求身體迅速地調整以應付緊急狀況，在這個過程中他們經歷了壓力。

沒有壓力，危險時刻我們就不能行動。事實上，如果沒有壓力讓我們專注某個問題，我們可能一事無成。在壓力下許多人表現最佳；然而有時壓力造成的壓迫卻令人無動於衷；這時壓力使我們難以集中精力並阻止我們去做需要幹的事情。

今天的老虎

愉快和不愉快的要求和變化都會導致壓力。晉陞或不晉陞同樣會給人壓力。

壓力通常由告警開始，等同現代生活中遇到老虎。然而，我們應對的方式很少簡單地表現為要麼逃跑要麼搏鬥。比如，面對將要使用柺杖或輪椅，多數人受到很大壓力。

一旦壓力因素—使用柺杖或輪椅的想法—得以充分解決，許多人終於如釋重負或接受柺杖或輪椅帶來的好處。

壓力和多發性硬化癱

任何慢性病都會增加壓力，多發性硬化症也不例外。事實上，許多產生壓力的情況常見於多發性硬化症：

- 診斷不確定（在多發性硬化症明確診斷之前）
- 多發性硬化症的不可預言性
- 症狀的不可見性（這可能造成有多發性硬化症的人懷疑自己親身的經歷是否真實）
- 症狀的可見性，特別是新近剛出現的症狀（不等有症狀的人本人來得及調整，其他人也許已經對他的症狀做出反應）
- 隨著能力的變化，需要一再調整
- 經濟方面的壓力和對就業的擔心
- 出現—或可能出現—認知能力損害
- 失去控制能力（如：膀胱功能紊亂）
- 需要針對疾病做決定—修改治療方案和選擇治療方案並隨後為治療做調整。

壓力是否增加疾病發作的風險或影響多發性硬化症的長期過程？

許多有多發性硬化症的人覺得壓力和多發性硬化症間有明確的連繫，其他人認為控制壓力可以對多發性硬化症產生有益的影響，還有人認為壓力或控制壓力都不影響多發性硬化症。科學地講，目前還沒有結論。

一般認為壓力和多發性硬化症發作或復發之間可能有關係，但是研究還未有力地顯示這種關係。令人壓抑的事件會造成神經傷害或斑點嗎？神經傷害或斑點會增加人們對壓力的體驗嗎？為了回答這些問題，需要更多的研究。

壓力會使多發性硬化症的症狀感覺更嚴重嗎？

許多患有多發性硬化症的人回答是肯定的。在有壓力的時刻，他們體驗到更多的症狀。當壓力減輕時，症狀在擾人或嚴重程度方面彷彿較弱。這可以通過觀察壓力和應付壓力的過程來認識。

有壓力的時候，需要更多的體力去思考、解決問題和處理日常生活。比如：經過緊張繁忙的一天，人對家庭成員的耐心常常減弱。遇到壓力或要求過高的情況，為了應付壓力和所需的要求並繼續面對生活，體力已經消耗，這時症狀可能會表現得更強烈。

我們都有應付的能力，這些能力如同有限的蓄水庫。遇到過高要求的情況，我們會調動能力，以致這些供給可能短期耗盡。在這些時刻，任何困難（包括多發性硬化症症狀）都更加給人以挑戰。

不能（也不應該）完全迴避壓力。但是我們能夠學會減少壓力的強度，學會使用壓力為我們服務，而不是與我們為敵。

第二部分:承認壓力

常見的壓力標誌包括呼吸變化、肌肉發緊、手冒冷汗和咬牙。然而不同的人表現壓力的方式不同。在多發性硬化症的人中，一些常見的壓力標誌（如：疲倦和肌肉發緊）也可能是患病的症狀。認識自己對壓力的反應，學會將其與多發性硬化症症狀區別，可以幫助自己在遇到壓力時承認壓力。

瞭解是什麼東西造成或增加自己的壓力，這可能是駕馭壓力的第一步。哪些日常事件或擔心帶給你的壓力最大？不妨列一個單子，將前兩周給你造成最大壓力的事情列出來，也許你會發現有所幫助。

你可以請身邊的人幫助你找出你的壓力因素。別人可能認為某些事會給你造成壓力，但是不要過多地被他們的想法所左右，僅僅聽取他們的想法而已。除非你本人對某種情況做出壓力反應時，那情況才對你產生壓力。

常見的壓力標誌

感情標誌

- 習慣上愛生氣或表示怨恨
- 感覺抑鬱、跌落、沒有士氣
- 持續性的厭倦
- 過度神經緊張或憂慮
- 覺得被壓制
- 做惡夢

與思想相關的標誌

- 每天煩惱
- 不專心
- 許多時候擔心最壞的事會發生
- 對日常的事難以做決定

身體方面的標誌

- 手濕冷或冒汗
- 便秘或腹瀉
- 口乾
- 頭痛
- 心悸
- 肌肉痙攣或發緊
- 喉嚨有腫物
- 虛弱
- 疲倦或疲勞
- 胃痛、結節、腹部絞痛、反胃
- 睡眠太多或太少
- 呼吸短而弱

在腦中駕馭壓力

我們對所處情況的解釋方式和我們如何將自己與周圍世界聯繫的方式，往往是壓力演變的起源。生活中許多事都可引發壓力，如：丟鈕扣、排長隊、惹你生氣的人、不合理的要求、保險表格、語音留言。

看一看造成壓力的事物，可以用哪些方式重新解釋這些情況使它們不再給你造成太多的壓力？你如何改變自己與他人聯繫的方式來避免壓力？

如果是自己考慮問題的模式造成或增加了壓力，可以學會用新的思考模式。這裡列舉一些增加壓力的思考模式：

- ☉ 每當你沒達到絕對完美時，你想的是「徹底失敗」。
嘗試另外的思考：「我幹得不錯下次會做得更好。」
- ☉ 你認為你得對一切負責：「不知道我做了什麼讓他如此感覺？」
嘗試另外的思考：「我不是他人世界的中心。」
- ☉ 你對一切都有一個「應該」如何的想法：「我應該得到公平對待。」
嘗試另外的思考：「我希望得到公平對待，不過... ..」
- ☉ 你認為：「恐怕我幹不了那件事... .. 試它幹嗎，沒有用。」
嘗試另外的思考：「我自己先試一試，看看能做到什麼程度。」
- ☉ 你認為一事未成，一切無成：「我把那事搞糟了，我將把一切事搞糟。」
嘗試另外的思考：「我不很擅長做那件事，可是我擅長做許多其它事。」

你能削減壓力嗎？

某些非常普通的事件一加上非建設性的思考習慣一就能產生主要的壓力。某些事件則令最樂觀或最活潑的人都感到壓力。當你檢查產生壓力的東西時，看一下生活中長期存在而你又不能立刻識別的壓力因素。比如：與夥伴的關係日趨下降，工作業績下降，竭力掩飾自己的症狀，與保險公司或財產所有權規劃部門打交道時遇到的財務問題。

這樣做可以幫助著手發現可用資源。或許你需要婚姻顧問、工作培訓教練、財務規劃師或患者權益倡導機構。不過無論壓力因素如何，壓力絕非小事。

通過交談擺脫壓力

告訴別人你的想法和感覺可以緩解壓力。建立一個瞭解你病情和困難的熟人援助網，可以為你提供廣泛的意見。

與人交談可以幫助你用新的視野看待造成壓力的事物。除了你自己的（家人和/或朋友）援助網，多發性硬化症學會本地分會或分支隨時支持你。而且在加拿大還有許多與加拿大多發性硬化症學會關聯的援助和自我幫助團體。打電話給分會或分支，看看你地區是否有適合你的團體。

與朋友和家人交談經常意味著教給他們一些小常識，使其更好地理解你的經歷。一些人能獨立這樣做；其他人需要社會工作者或其他諮詢師幫助他們與生活中的重要人物溝通。

表達憤怒

（如果你學會不歸咎他人地）將憤怒講出來，可以緩解壓力。你或許可以說「我太氣憤了」，而不是說「你太惹我生氣了」。將憤怒表達出來後，你不妨做幾輪深呼吸幫助自己恢復平靜。較平靜後，制定計劃正視造成自己如此憤怒的潛在情況。講出憤怒可以緩解壓力，但是改變不了情況。

重新提出問題

每遇到新人或開始新工作，我們都必須清楚自己能夠勝任什麼，需要做出什麼變更或折衷。隨著症狀的來去和變化，特別當症狀改變病人的能力時，有多發性硬化症的人常常與人磋商和再磋商。在告訴別人你的感覺時，永遠要提到多發性硬化症狀況不斷變化—你和他們都需要靈活對待。講話留有餘地。

這遠遠不止是壓力！

憂鬱症是一種常見的紊亂，一般與化學失衡有關。每年，許多加拿大人經歷臨床憂鬱症。有證據顯示多發性硬化症患者比一般人群發生憂鬱症的機會大，但是這不僅因為應付慢性疾病的困難，有證據顯示憂鬱症也許與多發性硬化症的生物狀態有關。

雖然憂鬱症是一種嚴重疾病，但是能夠給予有效的治療。診斷和治療要由專業臨床醫師來做，他要有與多發性硬化症患者打交道的經驗或者願意與你的多發性硬化症專業人員合作。

壓力、憂鬱和多發性硬化 症的特殊問題

某些壓力症狀與憂鬱症的症狀非常雷同，某些與多發性硬化症症狀相仿或交迭。總的來說，研究未能顯示憂鬱症和治療MS的乙型干擾素 (beta-interferon) 藥物之間的顯著關係。然而腦中化學血清素 (serotonin) 水平的下降與憂鬱有關；乙型干擾素使腦中形成的血清素 (serotonin) 下降。如果你正在服用任何乙型干擾素藥物並且經歷感情的起伏跌宕，請告訴你的醫生。

憂鬱症造成人們喪失對平常活動的興趣，此外在某種程度上他們還出現列出的五種或更多症狀。（你會注意到諸如疲倦或不能集中注意力也會是MS的症狀。）

如果你（或你周圍的人）認為你變得憂鬱，如果你已經出現五種或更多的這些症狀，並且這些症狀持續兩周多的時間不見好轉，請告訴你的家庭醫生或精神健康專家。

憂鬱症的標誌

- 睡眠過多或過少
- 食慾的明顯變化或體重的增減
- 興奮和憂慮或腦力和體力活動減緩
- 體力下降和疲倦增加
- 感覺無用、內疚和自責
- 缺乏決斷力、記憶喪失、難於集中注意力
- 幾乎每天，差不多從早到晚都感覺「沮喪」或「低沉」
- 對通常感興趣的事喪失興趣；對通常令人快活的事難於感到快活
- 死亡或自殺或自殘或傷害他人的念頭

認知的損害和壓力

以往認知的變化在多發性硬化症中被視為少見。目前，與多發性硬化症有關的認知變化出現在半數MS患者中。就像所有其它MS症狀一樣，認知問題的種類和範圍差別很大，因人而異。許多的認知變化都很小，只有10%的MS患者出現嚴重認知問題。

最普遍的問題有回憶和近期記憶、思維的速度或信息的處理、集中和保持注意力的能力等。解決問題的能力的變化也可能有一定的普遍性。

認知問題直接與腦中存在**MS**斑點或損害區域有關。認知問題不是由壓力、憂鬱、用藥或疲倦造成，但卻會受到所有這些的影響。出現認知問題會產生壓力；失去任何能力（和害怕失去能力）都會給人壓力。

Nicholas LaRocca醫生寫的小冊子「解決認知問題」在這方面很有幫助，在你當地的分會或分支辦公室可以拿到，這本小冊子詳細解釋了認知問題及如何對待。存在與**MS**有關的認知問題的人士可能會發現小冊子幫助自己形成或專注於某些戰略來縮小認知問題帶來的壓力。比如：

- ➡ 經常要回憶一天的活動，為了減少這方面的壓力，用一個日記本或筆記本列出有關內容。
- ➡ 需要記住細節，為了減少這方面的壓力，請求給予書面信息和指示。
- ➡ 向別人談出自己的擔心、與別人分擔責任，來緩解自己實際和情感方面的負荷。
- ➡ 與你的**MS**專業人員討論（旨在改進工作業績的）認知復原技巧。
- ➡ 每天堅持做某種壓力管理練習。
- ➡ 向加拿大多發性硬化症學會本地分會或分支索取信息和協助。

第三部分：駕馭壓力的技巧和戰略

日常戰略

看一看你能否控制住日常的壓力：

- 讓生活簡捷；放寬若干標準；有些事可以往後推一推。問問自己是否的確要做某事，這件事需要做得十全十美嗎，或者根本不必做。
- 在可能造成壓力的情況下，提前計劃。如果辦事需要等候，那麼帶上一本書。如果計劃會碰到變化，事前計劃好到哪去找人或打電話。
- 在家庭聚會或重要事件前，增加些睡眠。
- 學會說不。如果沒有時間、體力不支或不想幹，你就不必干。
- 要求幫助時，盡量講得具體：「請你幫助我做…」。
- 如果以前的興趣和活動變得比較困難或太花時間，根據眼下的需要用新興趣和新活動替代。

做到講求實際

- 多配一套鑰匙。
 - 更新你的電話簿或地址簿。
 - 讓汽車和其它重要的電器保持良好的工作狀態。
 - 小東西壞了，就換新的，比如：鞋帶、鬧鐘、開罐器。
 - 隨時保持所需的小物品的供給，如：手紙、電池、郵票、乘車的零錢。
 - 做些瞭解，使用小工具、輔助工具、小裝置以便節省時間和精力。
-
- 在當天盡早做令人不愉快的事，這樣就不必整天擔心了。
 - 帶個筆記本，記上提醒自己（和他人）該日、該周、該月的事。
 - 如果你發現自己呼吸時氣短而淺，那就要休息了。短而淺的呼吸常常伴隨壓力。為了打破這種呼吸規律，坐下來休息一會兒，深度慢呼吸，並且放鬆肌肉。（參見「深度呼吸」）
 - 來電話不必第一振鈴就接聽。讓它接著振鈴。可以考慮安裝語音信箱或留言機。
 - 定一個3/4的規矩：汽車油箱3/4空時加油，藥吃到3/4時購藥，果汁喝到3/4時放一瓶新的替換。
 - 當你發現某件任務艱巨或產生壓力時，嘗試找個較好的辦法干。如果想不出較容易的辦法，請個朋友幫忙看看問題所在。一旦找到解決問題的辦法，你不妨記下來提醒自己把這些好方法做些調整解決其它問題。

如果早晨趕路給你壓力：

- 早起15分鐘
 - 請別人承擔早晨的任務。
 - 前一天晚上做些準備。
 - 仔細看一看所有早晨的任務是否都是絕對必須的。
- ➡ 在生活中做些等值轉換，調整生活。如：乘車去看家人和朋友是否壓力太大？那就用等量的錢定期電話拜訪。
 - ➡ 使用想像讓自己適應即將參加的某個不喜歡的活動。比如：需要見某個新醫生嗎？想像你將穿什麼衣服，問什麼問題，被問到什麼問題。想一想你希望這次訪問的方式應該如何，然後想像可能發生的最糟的事，你又如何處理。
 - ➡ 提醒自己你是一個人（不是一個「多發性硬化症病人」）。
 - ➡ 駕車時不要趕路，比你通常的速度要慢；有時不妨試一條新路線；如果長時間駕車給你壓力，那就聽一聽語音版的書或令人愉快的音樂。
 - ➡ 定好休息的時間。（你可以用定點器提醒自己該休息了。）知道自己將按時定點休息可以使自己不至於因休息而感到內疚。
 - ➡ 每天做些自己喜歡的事。
 - ➡ 吃飯前靜靜地坐一分鐘，如果願意頌恩也可以，或者僅僅留意（真地留意）自己的所在、所食、與誰在一起。
 - ➡ 在一天結束時，洗個涼爽的淋浴，讓水沖走煩惱。
 - ➡ 盡量花時間與無憂無慮的人在一起。
 - ➡ 學會修改時間表。如果你約好朋友中午見面，而你趕不及了，那麼為什麼不把時間改到1:00呢？
 - ➡ 一次就做一件事。眼前的事沒幹完時，不要想下一個任務。讓自己有一種成就感，然後才去幹下面的事。
 - ➡ 枯燥乏味會給人壓力：去上一門課、參加一個俱樂部、學習一種新技能。
 - ➡ 飲食有規律、平衡。家裡存有加工好的食物，一旦你不想做飯或購物時，可以享用。
 - ➡ 減少對香煙、咖啡因和酒精的依賴，必要時請醫生幫助。
 - ➡ 逐步達到「有最佳的幽默感」；而不嘗試「竭盡全力完成」,你會從中受益。
 - ➡ 需要時請人幫助。
 - ➡ 聯繫加拿大多發性硬化症學會，讓他人的經驗幫你解決問題，也讓你的經驗幫助他人。

放鬆

最不能幫人所需的事就是有人會問你「你為什麼不放鬆？」

放鬆不是你決定做就行的事。人們必須學會放鬆， 你需要自己發現什麼方法對你有效，同時你還需要練習放鬆。

沒有什麼絕招讓人放鬆，有些人發現閱讀、聽音樂或進行靈修令人放鬆。其他人則發現園藝、繪畫、烹飪或解題令人放鬆。

許多人使用下幾節所述的某種或多種放鬆技巧。讀一下各節的內容，考慮一下哪一種最適合你，然後試一個月左右。如果不起作用，試試另一種。然後再試。不同的通過放鬆來管理壓力的方法在不同的時候可以起到較好的作用。

為了較便於放鬆，給自己獨處的時間，不要因關門和告訴別人不要打擾你而內疚。

深度呼吸

深度呼吸能幫助減少緊張，使頭腦和身體感到更舒服。練習僅需要幾分鐘，可以隨時隨地進行。嘗試用深呼吸開始每一天，然後一天內再重複幾次。在可能給你壓力的活動之前，深呼吸也能幫助你放鬆。

注:你不妨將這些說明錄成音帶，並在學習這些練習時播放。

1. 端坐，上身正直，兩肩舒適後展。
2. 手置於腰下腹部，手可以感到自己的呼吸。
3. 用鼻緩慢深度吸氣，氣令人感到涼爽並向身體的各部位流動，注意力集中在對氣的感覺上。
4. 當氣到達腹部，擴腹。在吸氣時有些人會縮腹。手放在腹部將讓你感覺到腹部的運動。
5. 將氣盡量多地引導入內，然後屏住呼吸數妙鍾（四或五妙都可以）。除非數數讓你較舒服，你不必數數以免分心。
6. 開始吐氣，嘴唇如吹口哨狀，在雙唇間將氣緩緩吐出，用嘴唇掌握吐氣的速度。
7. 集中注意感受氣離開身體的各個部位，呼出的氣應該感覺溫暖。
8. 你的手讓你感受到氣離開你的身體，你的腹部將縮小，與此同時，肋骨下的大肌肉（橫隔膜肌）將變得較大。
9. 當感到肺部已空，靜靜地坐一會兒，然後重複吸氣或吐氣的循環練習，重複四至五次。
10. 靜靜地坐一、兩分鐘。

清理頭腦

「清理頭腦」的練習是許多人喜愛的放鬆練習，表面看似簡單，但是需要訓練才能做好。對於在注意力和專注方面有困難的人，這個練習也許令人灰心喪氣或要求較多的訓練。

1. 選擇有**10分鐘**可供支配的時間，地點要相對無噪音、無分心的事物、不會被打擾。
2. 鬆衣，脫鞋，採取舒適的坐姿。
3. 閉眼，做兩套吸氣或吐氣的深度呼吸。
4. 保持閉眼狀態，腦中描繪愉悅、寧靜的場景，把盡量多的細節成像：有哪些東西，天空的顏色，什麼人在場，等等。專注於這個場景。觀察風吹動了樹或水，注意到樹葉如何慢慢地擺動，想像你其它的感官也在感受這情景。

感受微風輕撫著你的皮膚，深度緩慢地呼吸，想像與場景相關的清香，比如從大洋飄來的略帶鹽味的清新空氣或鄉間林木散發的清幽木香。想像聆聽與場景相關的聲音，比如微風輕緩吹動樹木的響聲或鳥兒的啼鳴。

5. 成像或用腦中的眼睛創造一幅「畫面」，對有些人是有困難的。如果遇到這種情況，或許你會發現這個練習對你不適合。那麼可以選擇按照上述的第一至第三步驟做，第四步時不去成像令人舒心的場景，而是專注在「平靜」這個詞上或「我得到關愛」這個想法上。
6. 如果其它想法或圖像竄進來，不要擔心（清理頭腦不是一件易事）。當你注意到自己的思想在漂移時，柔和地將思想調回到先前的圖像或詞上。如果遇到麻煩，就重做一輪深度呼吸並再開始。也許要經過相當一段的訓練才能學會清理頭腦。伴隨這一訓練，你會放鬆得越來越深沉，感覺精神振作，體力越來越強。
7. 結束頭腦清理時做伸展練習（將自己的身體喚醒到現實世界來），同時吐氣。

打坐冥想

學會清理頭腦後，也許你想繼續更深度的打坐冥想。許多人發現打坐冥想極大地減少了生活中的壓力。大約每次**15分鐘**，每天一到兩次。每天盡量在同一時刻打坐。

1. 如同清理頭腦一樣，選擇安靜、不分心的地點，端坐。拔下電話線，關好門；告訴每個人你要忙上**15分鐘**（以免他們打擾）。

2. 做兩至三輪深度呼吸。
3. 挑一個讓你平靜的字或詞組。雖然很多字都可以，但是許多人發現以「m」或「n」音結尾的字最有幫助，如：「calm」（平靜）、「home」（家）、「noon」（午）、「one」（一）。
4. 閉上眼睛，在腦海裡反覆重複該字或詞組或將它讀出聲來。專注於該字在頭腦裡發出聲音的方式，嘗試不去想你正在做什麼或感覺如何。
5. 如果放鬆或專注於該字對你來說有困難，停下來，做一輪深度呼吸，然後再嘗試。
6. 結束練習時，輕柔地伸展和吐氣。
7. 雖然最終目標也許是打坐冥想15分鐘，不過實際的時間並不重要。現實一點，如果一開始你只能集中幾分鐘，不要煩惱。剩下的時間就安靜地坐著。（安靜地坐著就會使你受益。）隨著訓練，放鬆的時間和深度都會增加。

成像法

成像法是打坐、清理頭腦、想像和深度呼吸的綜合。隨著成像練習，你不僅僅是看到某個令人喜歡的場景，而是做得更多，你在腦海中把自己放入畫面，觀察你自己伸出手摘花或在陽光照射的溪水中擺動手指，去海灘讓沙子穿過指縫流淌到腿上。

開始練習時做三、四次深度呼吸，結束時做伸展和吐氣。開始時你如果不能進入畫面，做一、兩輪深呼吸，然後再嘗試。如同在做「清理頭腦」練習時一樣，嘗試用盡可能多的感官來體驗那個場景，聆聽溪水湍急的聲音和那聲音如何隨著你手勢變動而變化，嗅聞溪水清涼新鮮的氣味，感受手指上的水。整個練習可以短至5分鐘，也可長至15分鐘。

漸進式肌肉放鬆

漸進式肌肉放鬆經常作為壓力管理的幫手，於睡眠前在床上做，有助於晚間的熟睡。

練習通達全身的所有肌肉（收緊、放鬆、注意變化），大約需要12至15分鐘，如果少於這個時間，你在活動時的速度並非放鬆速度。如果一天做兩次這些練習，你將獲得最大的收益。如果你不能舒適地練習某些肌肉群，那就跳過去。

如果在某些肌肉處存在明顯的痙攣狀態，強力地收緊那些肌肉群可能引發痙攣，你不妨與理療師或其他**MS**健康專業人員討論更舒適的練習方法。

許多人（特別是那些有認知問題的人）發現跟隨事先錄音的磁帶比較容易練習。你可以自己錄製磁帶或請聲音令人放鬆的人幫你錄製。

按照具體的順序逐一練習**17**個肌肉群。首先收緊，但不要緊得讓肌肉群損傷；然後保持收緊的姿勢，慢數**5**下，注意那些肌肉的感覺；接下去放鬆肌肉（讓它們完全鬆弛），數**5**下，在肌肉放鬆情況下注意肌肉的感覺。

練習前做好準備，穿舒適、寬鬆的衣服，摘掉眼鏡或隱形眼鏡，坐在椅子上，不要交叉兩腿或兩臂。你也可以躺在床上做這個練習。

1. 雙手握拳，專注於兩手的感覺，兩手的收緊又如何延伸至小臂；放鬆，注意兩手肌肉和兩小臂的肌肉現在感覺如何。
2. 手指觸肩，兩臂抬高與肩齊平。專注於二頭肌和上臂的收緊；放鬆並注意感覺的變化。
3. 聳肩並盡可能將肩抬高。專注於兩肩的收緊；放鬆並注意變化。
4. 皺緊額頭，注意何處收緊（沿著兩眼和額頭處）；放鬆並注意變化。
5. 緊閉雙眼，專注於收緊；放鬆並注意變化。
6. 咬牙，專注於下巴、口腔、下顎的收緊；放鬆並注意變化。
7. 盡量大面積地將舌頭頂住口腔上方，專注於口腔和喉嚨的收緊；放鬆並注意變化。
8. 將頭緩慢的後仰至最大且舒適的程度，兩肩持平，專注於脖子和上背的收緊；放鬆並注意變化。

注：當你脖子前傾時，如果遇到**Lhermitte***的徵兆（在脊椎有一種彷彿電流的振動），省略第**9**步。

9. 將頭拉向前方，傾至胸前，專注於脖子、肩膀、上臂的收緊；放鬆並注意變化。
10. 身體離開椅背，弓背，將兩臂推向前方，專注於背部和肩膀的收緊；放鬆並注意變化。
11. 向肺部充氣，屏住呼吸，專注於胸部和背部的收緊，將氣全部呼出；放鬆並注意變化。

* Lhermitte 為姓氏。

12. 盡量將腹向後收至脊椎，專注於腹部肌肉的收緊和呼吸的變化；放鬆並注意變化。
13. 不要將腹部向裡拉，收緊腹部肌肉，專注於收緊；放鬆並注意變化。
14. 收緊臀部的肌肉，專注於收緊；放鬆並注意變化。
15. 伸直兩腿或收緊小腿肌肉使大腿的肌肉得以屈曲，專注於收緊；放鬆並注意變化。
16. 抬雙腳離開地面，腳趾朝上，腳跟朝下，專注於腳部、腳踝、小腿肌肉的收緊；雙腳放下，放鬆並注意變化。
17. 輕提雙腳，腳趾盡力向下蜷曲，專注於前腳掌和腳弓處的收緊；兩腳放下，放鬆並注意變化。
18. 學會注意全部肌肉的收緊之後，你不妨專注於問題最多的肌肉群。收緊和放鬆那些肌肉群（通常為下巴、脖子和腹部），每天做幾次。偶爾檢查一下「高緊度」肌肉群，看看自己是否放鬆。

瑜珈

瑜珈涉及呼吸練習和一系列圍繞脊椎的伸展。瑜珈增進身體的靈活度，消除緊度。許多社區中心設瑜珈課程。其中有些動作可能容易，有些則需要訓練或適應，還有些可能不需要做。與你的家庭醫生或理療師討論你的方案，然後再開始。

太極

太極涉及深度呼吸、緩慢柔和的動作和放鬆。作為調節系統，一般認為太極比瑜珈更柔和。許多姿勢可以坐著完成。與你的家庭醫生或理療師討論你的方案，向你所在地區的學會分會諮詢有關「改良版」太極課程。

傳統練習項目

練習或任何體力活動（尤其定期進行的時候）都有益於減少壓力和改進身體和精神健康。散步、游泳、園藝都能解除壓力。與你的家庭醫生或理療師談話，設計一個適合你本人的需要和能力的規劃。

沒有高招

一定記住對付壓力沒有什麼絕對的「高招」，即使在同一個家庭裡，有些人可能通過交談、閱讀和參加援助小組來處理MS的情況，而其他人則可能常常忽略。如果某種辦法對你很管用，你可能容易做出結論，以為對你的家人也完全適用。

Nicholas LaRocca醫生是擅長處理MS的專家，他建議人們需認識到沒有哪一種方法固有地優於或劣於其它方法。家庭成員和專業人員應該避免做什麼是「健康」或「正確」的判斷並將這種判斷傳給他人。尊重本身就可以減少壓力。

聯絡加拿大多發性硬化症學會卑詩省分支的方法

地址：1501-4330 Kingway

Burnaby, BC V5H 4G7

電話: 604.689-3144

電子郵件: info.bc@mssociety.ca

網址: www.mssociety.ca/bc



我們的使命

在發現多發性硬化症的治療辦法、幫助受多發性硬化症影響的人提高生活質量的領域起領先作用。