



# 「紓緩盒子」DIY

在這個盒子裡，你要放入令你安穩下來、感覺放鬆、減少恐慌、焦慮或情緒的東西。

Class aptent taciti sociosqu ad  
per inceptos hamenaeos.

## 我的「紓緩盒子」裡應該放什麼？

---

建議你放一系列有關感官的事物和一些令你集中注意力的東西，包括一些可以聞到、觸摸到、看到、甚至是品嚐到的東西。以下是我盒子裡放的内容，你可以根據自己的喜好作更改。

### 觸摸

---

放一些供你觸摸的東西，可以令你過手癮。泥膠、扭計骰和壓力球都非常適合，能滿足手感，易於發力，可以緩解一下壓力。這些活動可以令你的肌肉放鬆，許多減少焦慮的方法都是這樣的。

## 記憶

---

我時常保留一些只會喚起正面回憶的人或地方的照片，它們提醒我，生活是由不同的元素組成的——而不僅僅是我在某個時刻的某種心態。它們提醒我，有些人我可以求助，也有新的機會在等待著我。如果你沒有照片，你可以保留一件懷舊的東西，以誘發類似的思維。在我的盒子裡有一本我四歲時寫的本子，裡面記滿了我最喜歡的事情；以及與朋友、家人一起外出的日子。這樣可以提醒自己你已經走了很遠、你有能力走更遠。認識到長大和進步原來很簡單，有助減輕不斷追求成就和改進帶來的壓力，舒緩初現的焦慮或恐慌感。



## 氣味

---

這個很個人化，視乎你喜歡什麼氣味，一些典型的內容包括：令人感覺實在的薄荷，讓人放鬆和平靜的薰衣草或玫瑰。我時常帶備一瓶精油，因為它有一種強烈、濃縮的香味，可以在衣服、壓力球或泥膠上滴幾滴。另一件好東西是蠟燭，它的香味能有效令你的感官集中，令你更有存在感。如果你家裡不能點燃蠟燭，可以用室內噴霧劑或精油代替。只要保持香味簡單和一致，你便可以藉著香味有效地放鬆起來。

## 音樂

---

我發現只靠音樂本身已足以對我的情緒健康產生非常正面的影響。我的工具箱裡放了一個小小的上鏈音樂盒，這是一種很簡單的播放音樂的方式，不需要手機或手提電腦。當然，你最好選些平靜和節拍穩定的音樂，以幫助你緩慢而穩定地呼吸。如果你感到壓力，將呼吸放慢，保持穩定，可以幫助你放鬆。另一個方法是在手機上備好容易取得的、平靜的音樂清單，並帶上耳機，收聽音樂便方便得多了。

## 水

飲水是減輕恐慌癥狀的重要方法，保持體內的水分不僅重要，而且有規律地啜飲可以保持呼吸節奏穩定。我還發現飲水可令人保持頭腦清醒，水的涼快感往往可以令人集中注意力，感到實在。我在自我舒緩的盒子裡放了一個杯子或水瓶，提醒自己時常喝水。

## 鎮靜技巧卡

在我的盒子里有一張明信片，上面寫著一些穩定呼吸的技巧，它提醒我保持冷靜和專注。技巧有多種，一旦你找到一個特別適合你的，可把它寫在一張卡片來提醒自己。我也有一些寫了肌肉放鬆練習的明信片。NHS網站有一些應付壓力的呼吸練習，也可用於應付焦慮思想和恐慌。



## 正面肯定／金句卡

這是很個人化的。我製作了一堆小卡片，寫下了我最喜歡的電影、書籍、詩人、還有我在社交媒體Instagram/Twitter等上追蹤人物的醒神金句。有些人喜歡大聲朗讀對自己的正面肯定，我則保留從朋友、家人和老師那裡收到的信件和明信片。從別人的文字看到自己正面的一面，真可以令人釋懷。如果你跟所愛的人的連結與分離容易讓你糾結，產生強烈的情緒，這尤其有用。

## 活動

完成一項活動可以令你真正自我舒緩，其中閱讀和填色的作用尤其明顯。今時今日，大家隨處都可以找到許多便宜又美麗的填色書——The Works、Amazon和Waterstones都有多種可供選擇，你還可以在網上找到許多可供列印的填色紙。

填色是一項非常簡單的任務，而擁有自己製作的美麗東西會感覺非常滿足。如果你喜歡寫下自己的感受，或者

嘗試一些文字創作或寫詩，你可以隨身帶備筆和記事本。我還常帶備一本閒書。

我建議避免閱讀容易觸發強烈情緒反應的書籍，尤其在你心態脆弱的時候，但這可能因人而異。我知道對一些人來說，深情的詩歌或文學作品可以幫助減少孤獨或孤立的感覺。其他活動包括：單詞搜索、文字遊戲、數獨、編織、鉤針編織、拼貼、手機遊戲等。