

# Employee Assistance Program ( EAP )

## 2023 年 03 月 EAP 關懷報



### 舒緩身心，來一帖「大自然良藥」

一位壓力型失眠患者在醫師的指引下，每天抽出 20-30 分鐘遠離室內空間、在一個有花、草、樹木的自然氛圍場所中散步或靜坐冥想等；持續三個月後，患者的緊繃情緒與失眠症狀居然出現顯著改善，其成果宛如服用助眠藥物一般，卻沒有那些令人不安的副作用，這就是「大自然良藥」的功效。



#### 何謂「大自然良藥」？

在歐美身心醫學界，愈來愈多醫師開立一種處方籤名為自然藥丸 ( nature pill )，意即鼓勵患者接近大自然，抽出一段時間走到戶外、適度喘息，調整工作或某些特定事件佔據意識的比例，因為遠離壓力來源與藍光刺激，能有效調節人體荷爾蒙，進而達到減壓與舒緩身心症狀的效果；更好的是，運用這一帖自然良藥幾乎零成本和副作用。

#### 適度休息並親近自然

隨著時代的快速演進，人們在生活或工作多重壓力下，可能會在出現失眠、心悸盜汗或低落、焦躁或情緒起伏等生心理症狀後，才逐漸意識到：「我該休息了！」

而說到休息，你會做些什麼呢？是滑開手機螢幕查看親朋好友的消息？打開串流平台追劇？或是倒頭呼呼大睡？其實，3C 藍光與過度睡眠都會影響我們的身體代謝機能，反而會愈來愈疲憊，某種程度上只是麻痺自己的假性休息。

因此，當感到不安焦慮時，正是安排親近大自然活動的好時機，不論是出門踏青、曬曬太陽、沐浴在夜空下或在附近的公園繞個幾圈，都能讓自己適度休息並達到身心平衡。

## 運用「大自然良藥」有效紓壓



### 設定「完全關機」的時間

休息不只是身體的關機，更讓思緒有時間與空間轉圜；抽出 20-30 分鐘排除所有外部干擾(當然也包含 3C 產品)，只關注當下自己的身體狀況，停止思考那些令人費心的事，保留一些意識提醒自己感受大自然。



### 找尋有「自然氛圍」的場所

「大自然良藥」需求的場所不一定是山中森林或茂盛的花園等，其實只要有「自然氛圍」的地方、有大自然的感覺即可。舉例來說，在住家附近的公園親近草地和樹木，感受味道、溫度和風吹著皮膚的感受等等，都算是接觸大自然。



### 放輕鬆，動靜皆宜

由於我們會將注意力放在身體感受到的自然氛圍，因此不論是動態或靜態的活動都可以發生在「大自然良藥」的過程中，舉例如下：

- 動態活動：散步、登山踏青、伸展操.....等。
- 靜態活動：靜坐、呼吸練習、正念.....等。

在職場打拚久了，不論是日漸累積的社會責任與期待，亦或是日常生活的經濟開銷，經常讓我們對休息產生罪惡感，身體總是維持高速運轉，就像油門踩到底的車子，當駕駛意識到速度過快，緊急剎車的作用力反而會使人受傷；同理而言，當我們拒絕休息或以錯誤的方式假性休息，直到身體發出警訊、壓力潰堤時，反而得耗費更多成本去修復身體與心靈，甚至可能造成不可逆的傷害。

大自然良藥幾乎不用成本、實行難度低，且沒有藥物副作用，簡易的幾個步驟就能充分休息和撫慰心靈，感受一草一木的生命力，每一次呼吸都帶走一些疲憊——看完這篇文章的你，也趕快開始運用「大自然良藥」吧！

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：鉅微特約顧問 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：[service@ffceap.com.tw](mailto:service@ffceap.com.tw)

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。