突如其來的胸悶暈眩，怎麼辦？試試「#478 呼吸法」來緩解

諮商心理師 張如雅



林玲匆匆趕往辦公室的路上，突然在熙來攘往的車站大廳停了下來。一陣暈眩襲來，彷彿整個世界都在旋轉。她用手撐著附近的牆壁，嘗試穩住身體，但她的呼吸變得急促，胸悶得讓她難以忍受。

人群匆匆忙忙地穿梭著，而她卻感覺彷彿被困在一個無形的泡沫中，周圍的聲音變得模糊而遙遠。她努力讓自己保持冷靜，但心臟卻像是在猛烈地跳動，她感到了極度的恐懼和無助。

林玲努力地調節自己的呼吸，嘗試透過慢而深的呼吸來緩解症狀。她深吸了一口氣，試圖保持吸氣七秒鐘，然後慢慢地呼氣八秒鐘。兩三回合的深呼吸後，讓她感覺稍微好了一些，但暈眩和胸悶的感覺仍然縈繞著她。她顫抖的手指輕輕觸摸著手機屏幕，她努力使自己保持冷靜，以便能夠清楚地告訴對方她所在的位置和她的症狀。在等待急救到來的過程中，她繼續使用呼吸法，試圖讓自己保持冷靜，直到專業的醫療人員到達並為她提供幫助。

林玲所使用的是 478 呼吸法，在醫學臨床實證上對身體、血壓穩定都有很卓著的果效。透過調整呼吸的節奏和深度來幫助放鬆身心。這種呼吸法的名稱指的是吸氣、屏氣和呼氣的時長比例，分別為 4、7、8。做法如下：

1.找一個安靜舒適的位置坐下或躺下，保持身體放鬆。

2.緩慢、深屏氣（吸氣）直到數到 4。

3.屏氣（保持吸氣狀態）直到數到 7。

4.緩慢而完全地呼氣，直到數到 8。

重複以上步驟 4-8 個循環，每次呼吸都保持相同的時間比例。將有助於：

1.放鬆身體：透過深度和有規律的呼吸，這種方法有助於減少身體上的緊張和壓力，使身體得到放鬆。

2.減輕焦慮和壓力：478 呼吸法可以幫助調整自主神經系統，促進副交感神經的活動，從而減少焦慮和壓力感。

3.改善睡眠質量：在睡前使用這種呼吸法可以幫助減少焦慮，放鬆身心，促進更好的睡眠。

4.增強專注力：透過調整呼吸節奏和集中注意力，這種呼吸法可以幫助提高專注力和注意力。

如果是你/妳，會如何自救呢？除了 478 呼吸法，以下幾種方式較容易入手，鼓勵大家可以自行練習：

1.深呼吸：儘可能放慢呼吸，深吸一口氣，然後緩慢地吐氣。這有助於放鬆身體和減少焦慮感。

2.腹式呼吸：將手放在腹部，深吸氣時，讓腹部向外膨脹。然後，在呼氣時，使腹部收縮。這種類型的呼吸有助於放鬆身體，減少緊張感。

3.呼吸計數：嘗試進行呼吸計數。例如，深呼吸，然後數到四，然後緩慢呼氣。持續進行數次，直到感覺稍有緩解。

4.舌式呼吸：將舌頭輕輕觸碰口腔頂部的舌顎，然後通過鼻子慢慢吸氣，口腔保持閉合。然後，緩慢地通過嘴巴吐氣。這種呼吸技巧有助於緩解焦慮和放鬆身體。

提醒大家，當突然感到身體不適時，可以嘗試使呼吸法來幫助放鬆身心，減輕焦慮感和壓力。但請記住，這並不是替代專業醫療治療的方法，如果症狀持續或加劇，仍然需要尋求醫療協助。

祝福大家　身體健康 壓力隨呼吸散去

【提醒】每個人所經歷的生活或心理議題背後形成之成因或解決之道皆不盡相同，故官網文章內容僅供建議與參考，當您需要個人化的幫助，建議考慮尋找專業心理師的協助。

圖片來源：pexels