

前言

同学们在大学期间会经历很多的应激反应。有时可以动动脑筋自己应对,但有时也无法一个人处理,“不知道怎么办”“自己是不是精神有问题”,因此而烦恼的同学也不在少数。

这种情况下,可以在校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)接受医生或心理咨询师的咨询,或到相关的专业机构接受咨询。

可是,一提到去咨询,大家都不知道会被问什么,也不知道自己的问题该从何说起,因此也有不敢去咨询的情况。

为此,我们总结了几个关于精神卫生方面的简单说明。如果自己或朋友有相关症状,请随时到校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)咨询。即使现在没有类似症状,了解一下今后或许会有用得着的地方。请务必读一读。



各位的烦恼,我们的使命!

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年記念講堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症·恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

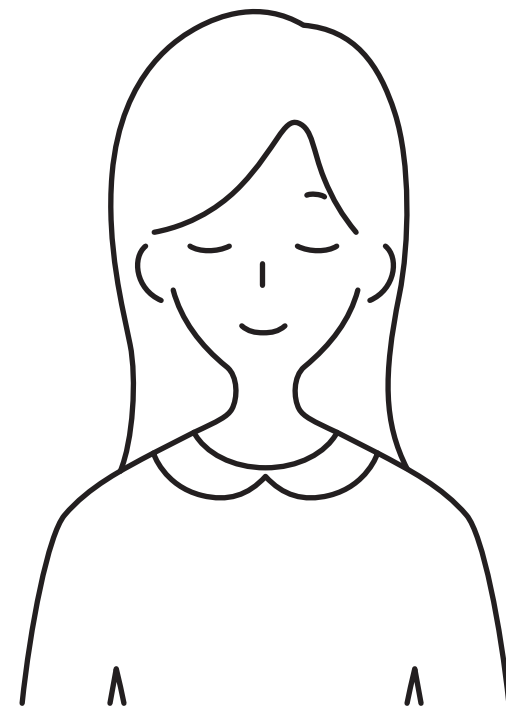
校园生活的



自我保健

身心健康篇9

自律神经和自律训练法



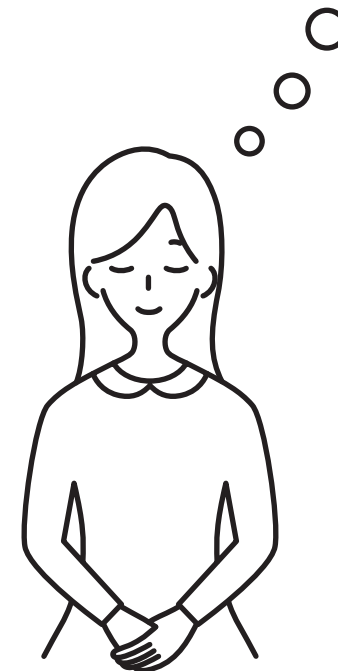
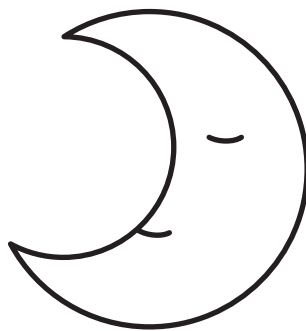
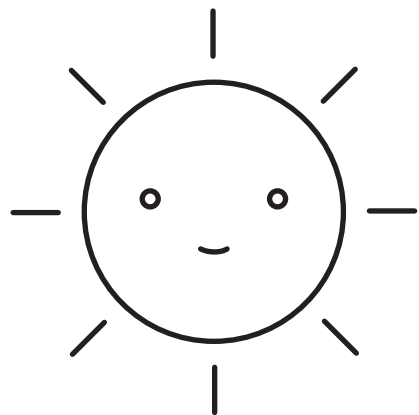
本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

自律神经和自律训练法

分布在全身的神经系统,也就是末梢神经系统,可以被粗略分为两种。一种被称作体能神经,体能神经连接着骨骼肌和皮肤,掌握着人体的运动和知觉机能。和自我意识有着密切的关系,所以一定程度上是可控的。另外一种被称作自律神经,控制着血压、体温、呼吸、胃肠蠕动等,掌握着性命攸关的生理机能。由于人体24小时维持着生命,自律神经正如其名,不受意识的控制,即使在睡眠中也能自发管理。自律神经可进一步划分为交感神经和副交感神经,这两者是根据各自不同的活动变化来相互平衡制约的。大概来讲,交感神经控制着能量的消耗,副交感神经控制着能量的积蓄。通常,在白天或身体处于活动状态时,就是交感神经占优势。在夜晚或处于平静时,就是副交感神经占优势。但在生活习惯不规律,或者经受着较强压力时,这两者就会失调,容易产生高血压、起立性调节障碍等症状。经常被提及的自律神经失调症就是其代表。神经平衡失调时,会出现与自律神经所支配的相应症状,比如头痛、失眠、多动、腹泻、便秘、咳嗽等。由于自律神经无法像肌肉一样能够有意识地直接去锻炼它。所以规律地生活,不扰乱自律神经的运作,尽量减轻压力带来的负面影响是很重要的。说到这里,我们介绍一个简单有效的锻炼自律神经的方法,即被称作自律训练法的松弛疗法(relaxation therapy)。



那么,按照表1的步骤一起来练习自律训练法吧。

闭上眼把背景公式在心中默念几遍,接下来把惯用手的重感公式在心中默念几遍。一次大概五分钟每天练习3~4次,数周后,存在个人差异,多少都能感知到惯用手的沉重感。这之后,默念对象换为另一只手,接下来两只手一起,运用娴熟后接下来是两只手和惯用脚,然后是两手和另一只脚,最后是双手双足。在练习中重要的不是集中精力,而是慢慢感知手和脚的状态。当双手双足都感受到了沉重感,就可以以同样的要领将“沉重感”换成“温暖感”,再从惯用手开始练习。

能够熟练运用自律训练法的话会有很多好处。它不仅能使自律神经安定,还有恢复疲劳,让精神状态变好,提高效率等各种效果。为了保持健康,我们建议一定要坚持练习。

表 1. 自律训练法的练习步骤

- ① 调整姿势闭上眼睛
- ② 在心里默念几遍:“我现在感到很安心、很放松” (背景公式)
- ③ 在心里默念几遍:“右手(或惯用手)很沉” (重感公式)
- ④ 做完伸展动作(抓握手,伸展手臂,踮脚等)后张开双眼

(重复几次①~④的步骤)