



嘉新心泉

112 年

發行人：張家銘 編輯：潘慧綺

11 月

別再下班躺床耍廢！追劇滑 IG 是「無效放鬆」？專家：做「7 件事」才能有效紓壓

文／郭家和

「耍廢」是好的放鬆方式嗎？

對許多人來說，周一到周五為工作消磨得精疲力盡，平日夜間與周末想當然是用來「放鬆」的。可是，很多上班族總感覺自己愈來愈累，無論怎麼放鬆似乎都沒辦法修復，像是逐漸充不飽電的行動電源，白天消耗精力的速度也變得愈來愈快。

很多人可能是「放鬆」方式出了問題。大部份人選擇的放鬆方式，是以能讓大腦「快樂」的事物為主，例如吃美食、購物、看電視、滑 IG、看八點檔、上網浪費時間、看碎片化的綜藝節目片段，一言以蔽之，用當代人的話語講，就是「耍廢」。耍廢的動力其實是由多巴胺推動的，它促使人們接近那些會感受到欲望的事物，食物，感官享受，揮霍金錢，純粹單向接收訊息的大眾媒體節目，以及不斷迫使目光追索的社群動態頁面。

這些行為刺激多巴胺分泌，讓大腦貌似感覺到快樂，其實過量的多巴胺反而會造成壓力，在期待渴望的目標的同時，也會感到焦慮。只要回想一下，某一個夜間買 500 元鹹酥雞吃完的後的感受，應該就能明白了。人們在壓力環境下（工作、生活、家庭）往往會採取不合常理的行為來舒解焦慮，而該行為又會反過來增加壓力。

真正有效的 7 種舒壓策略

因此，對大腦而言，真正有效的舒壓方式不是滿足會分泌多巴胺那些欲望，而是可以減少壓力荷爾蒙，好好關注自我的方法。『美國心理學會指出，最有效的紓壓策略包括運動或打球、與親友相聚、按摩、出外散步、冥想、瑜伽，從事需要創意的嗜好；最無效的策略則是賭博、購物、吸菸、喝酒、吃東西、打電動、上網以及看電視、電影超過兩小時……

真正的紓壓方式不會刺激多巴胺釋放，也不會依賴酬賞承諾，而是增加提升心情的大腦化學物質，如血清素、伽瑪—胺基丁酸（GABA）與好心情荷爾蒙催產素，同時也有助關掉大腦的壓力反應，減少體內的壓力荷爾蒙，並引起有療癒功能的放鬆反應。』（參見 Kelly McGonigal《輕鬆駕馭意志力》）

你的身體其實沒有這麼累

如果不是從事高勞力工作，那麼下班之後的疲累感，其實很大一部份是大腦累積過多壓力沒有好好釋放的結果，換句話說，你的身體其實沒有那麼累，但是大腦給你很累的感覺，讓你有藉口不去從事運動、散步、鍛鍊以及創造性的活動。其實，透過切換注意力，從事與日常工作模式迥異的各項活動，就可以達到讓大腦放鬆休息的效果。

因此，現代人需要的，可能不是訂閱更多的串流平台，想想看有多少人為了放鬆，訂了 Disney+、Netflix、HBO 連 KKBOX 都捨不得退訂，結果每天看劇逛 YT 兩小時，真的感覺比較放鬆、隔天工作比較有活力嗎？不必用過量的內容將自己淹沒，而是尋找一個能讓自己「主動休息」的模式。

『正確的放鬆恰恰相反，是「主動的休息」，不是什麼事都不做，反而從事一些沒有目的、沒有利益的行為，專注使思想和身體安靜下來，卻保持清醒的覺察力。可能很難相信，專注一小時整理書桌的抽屜，是在休息和放鬆，這種放鬆是內在寧靜，是主動的、緩慢的，心靈清醒地知道每一刻正在做什麼。』（參見林仁廷心理師：《何必管別人怎麼看，反正也沒人看》）

尋找自己適合的放鬆方式，不要認為是在浪費時間，如果放鬆後感覺頭腦更清楚，情緒更穩定，就表示這是大腦達到了放鬆的效果。當然，對健康而言，既能放鬆又能達到多重效益的活動，運動還是 CP 值最高的選項，可以同時鍛鍊體能與改善注意力。每天提前 5-10 分鐘把手機、電腦關掉，多做 5-10 分鐘運動，未嘗不是個好的開始。

