

自我暗示放鬆

國泰綜合醫院 癌症防治中心編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 簡介與說明

抗癌的過程中，除了疾病與治療的不適之外，時常伴隨著生活變動帶來對於生理、心理的影響。

如果您最近一段時間有遇到以下的狀況：

- 吃不下、睡不好、心悸、胸悶、頭暈、腸胃道不適
- 心情悶悶的、提不起勁、容易感到緊張與擔心
- 面對疾病、治療、生活大小事時感到壓力與煩惱



在此提供您一種方便操作的紓壓練習—自我暗示放鬆，協助您緩解身體與心情上不舒服的感覺。

■ 自我暗示放鬆訓練

自我暗示放鬆是透過把專注力放到自己身上，試著感受身體的感覺與狀態，激發副交感神經作用、降

低交感神經作用，以達到放鬆身心的效果。

邀請您拿出手機掃描下方 QR Code 進入自我暗示放鬆訓練網頁，點擊練習音檔；或在網頁搜尋：國泰綜合醫院→單位介紹→癌症防治中心→癌症防治→癌症衛教資訊→自我暗示放鬆訓練。讓我們一起來練習，幫助自己的身心變得更放鬆、更健康吧！



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1041-1043

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 5210-5211

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8652-8653

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA420.570.2023.08 初訂