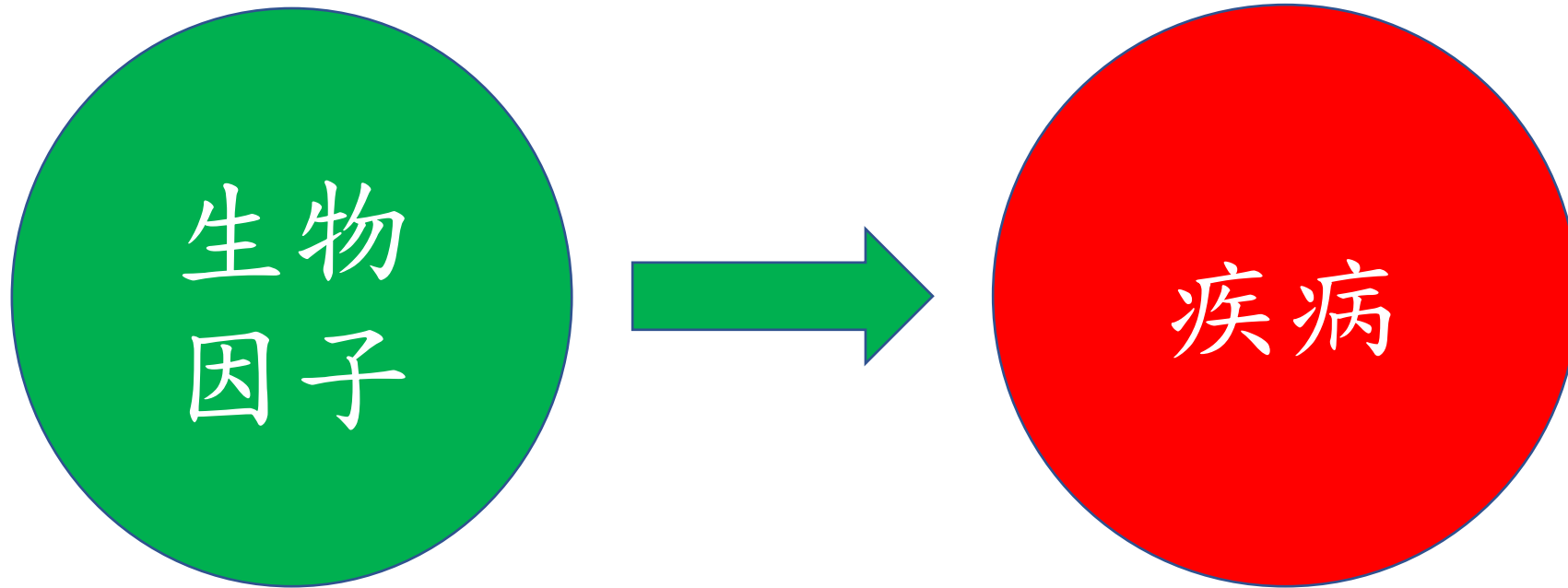


如何透過正念減壓提升免疫力？

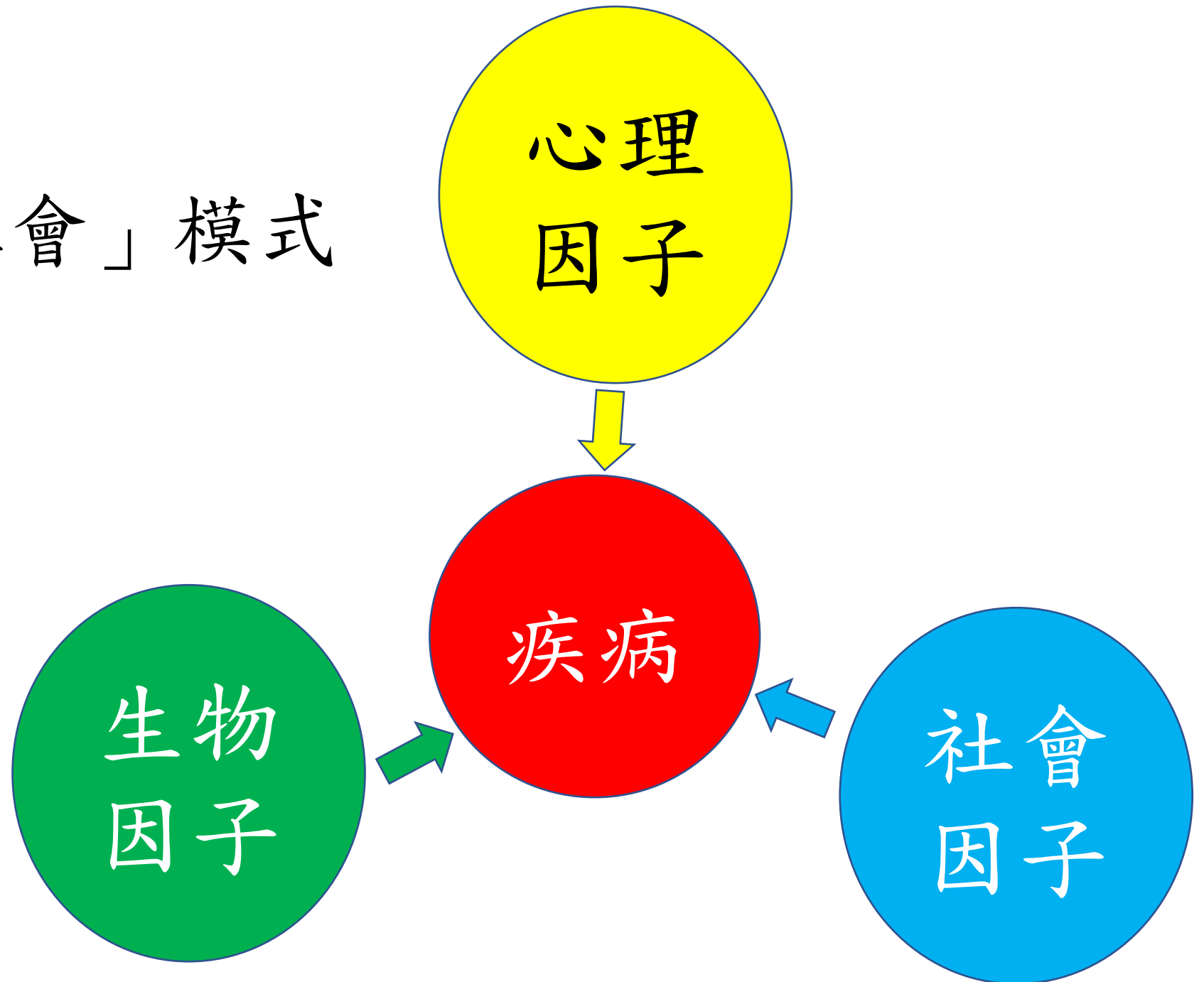
高雄長庚醫院身心醫學科
劉銘雄臨床心理師

生物醫學模式



「生物心理社會」模式

「生物心理社會」模式納入心理及社會因子，提供疾病照顧上更全面的觀點



感冒病毒的人體實驗

- 直接在健康受試者的鼻腔內滴入感冒病毒（例如：鼻病毒或流感 A 型）
- 將受試者關在實驗室房間內一週
- 客觀評估感冒症狀、體溫、鼻涕重量、鼻塞、唾液、血液…等



Cohen Sheldon

暴露前測量

給予病毒並觀察結果

- 基本資料
- 壓力
- 性格
- 情緒
- 社經地位
- 人際關係
- 睡眠
- 抗體有無

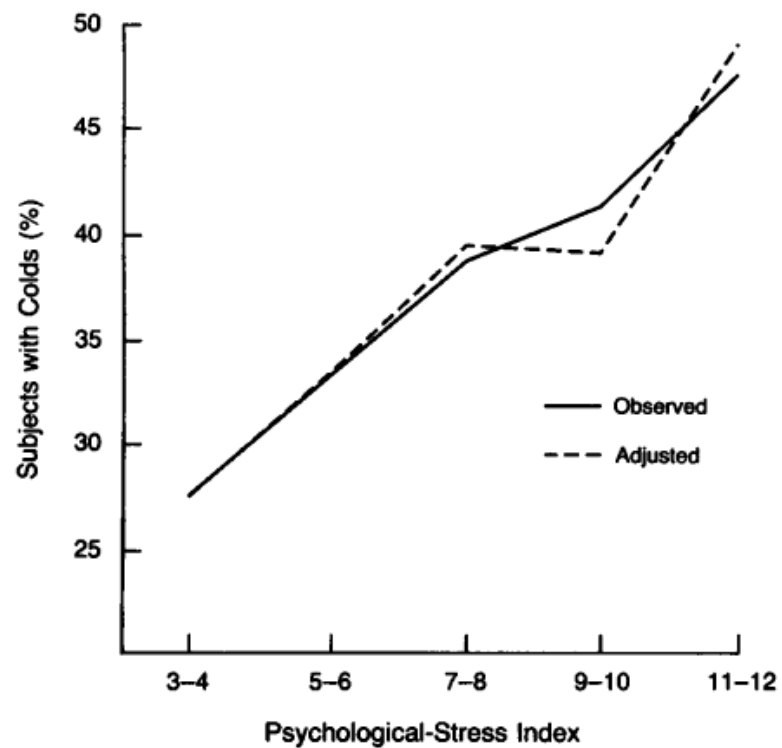
- 感染：複製感冒病毒
- 疾病：出現感冒症狀
- 生理指標：發炎蛋白質、皮質醇
- 鼻涕：收集使用過的衛生紙，並且扣掉衛生紙重量

感冒病毒的人體實驗

- 究竟什麼樣的人容易感冒？
 - 壓力事件／壓力感受
 - 性格特質
 - 正負向情緒
 - 社經地位
 - 睡眠
 - 人際關係
 - 健康行為

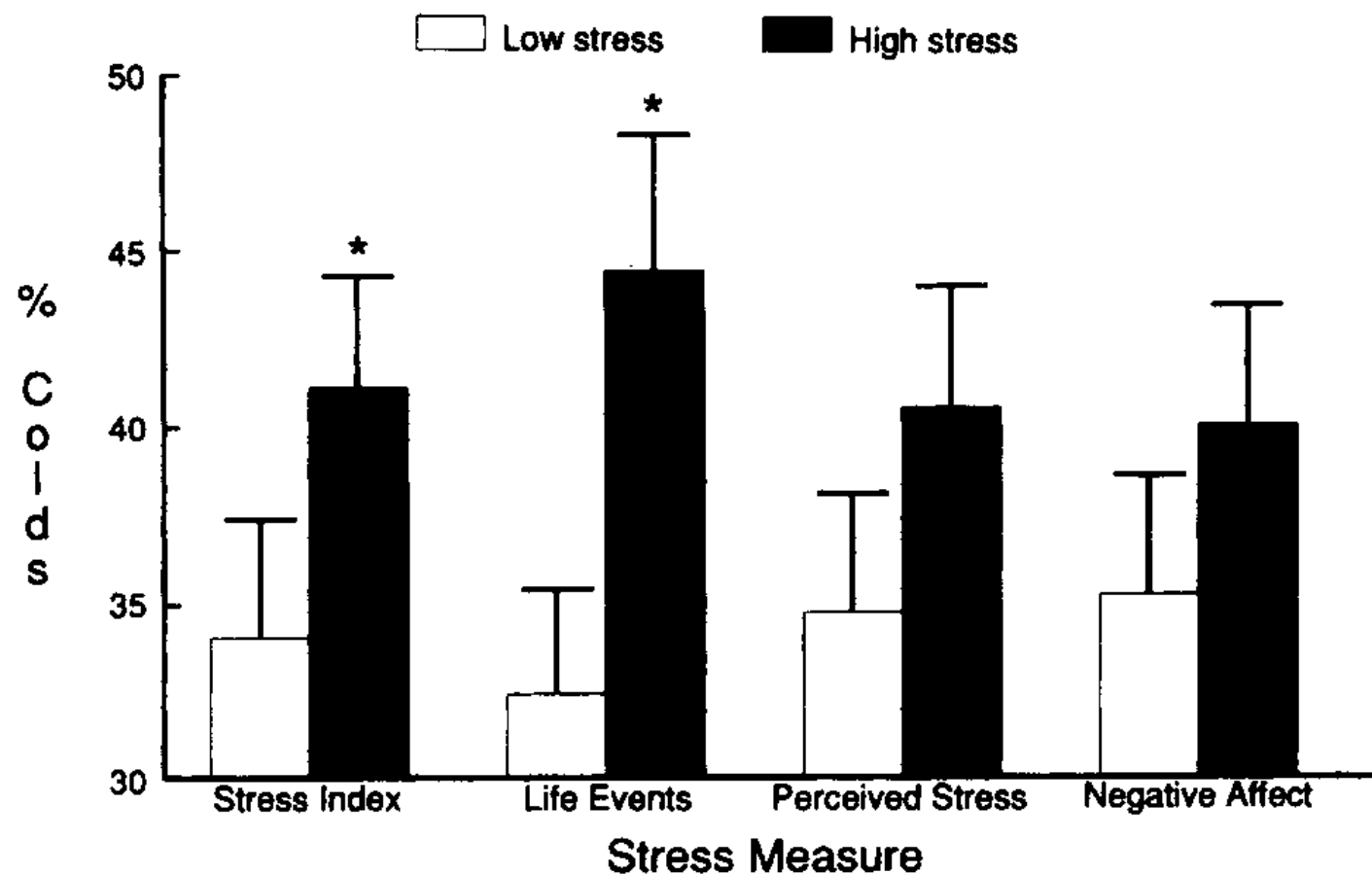


壓力越大，越容易感冒



心理壓力指標 = 壓力事件 + 壓力知覺量表 + 負向情緒

負向壓力事件多的人，容易感冒



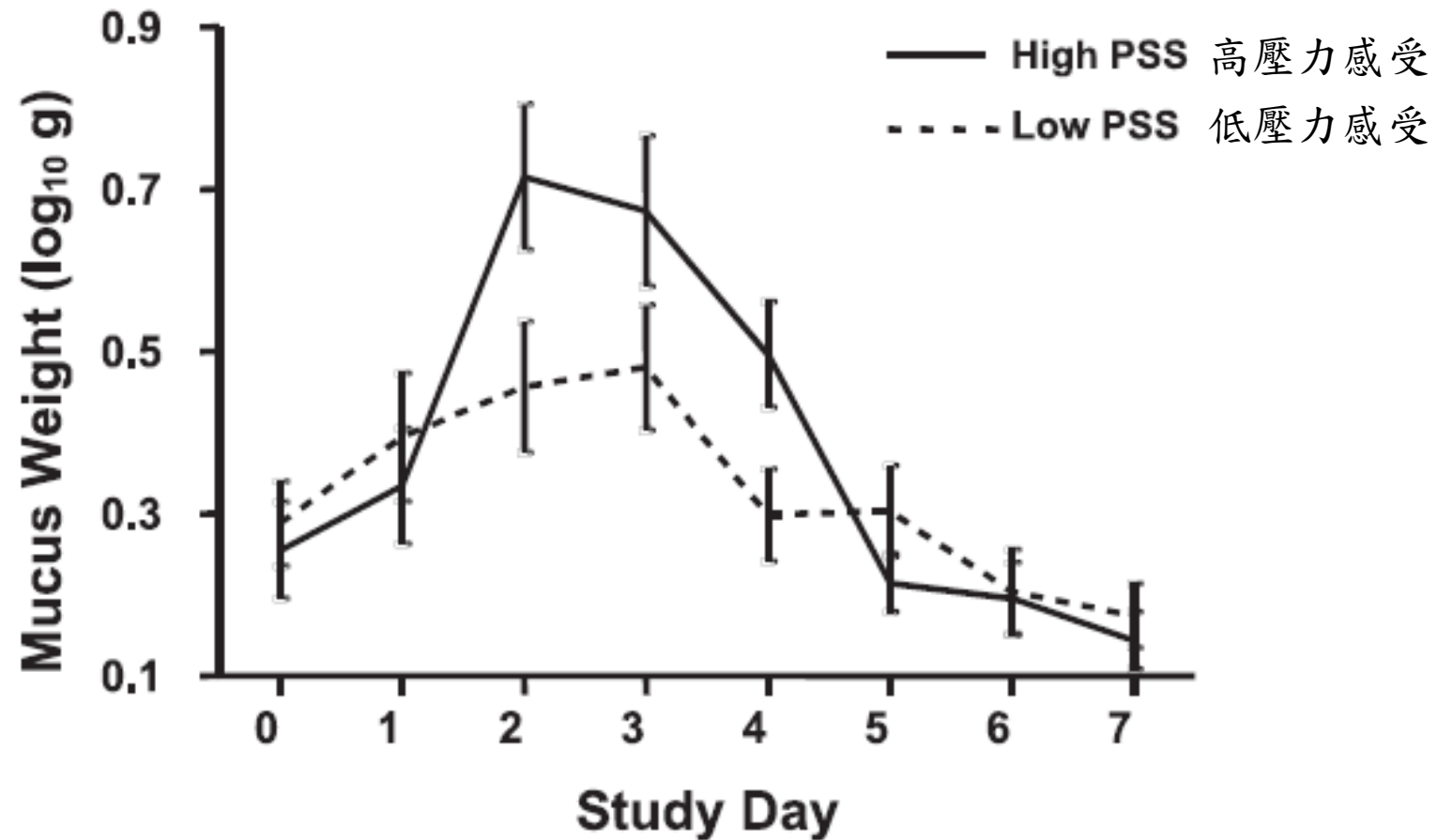
經驗長期壓力，越容易感冒



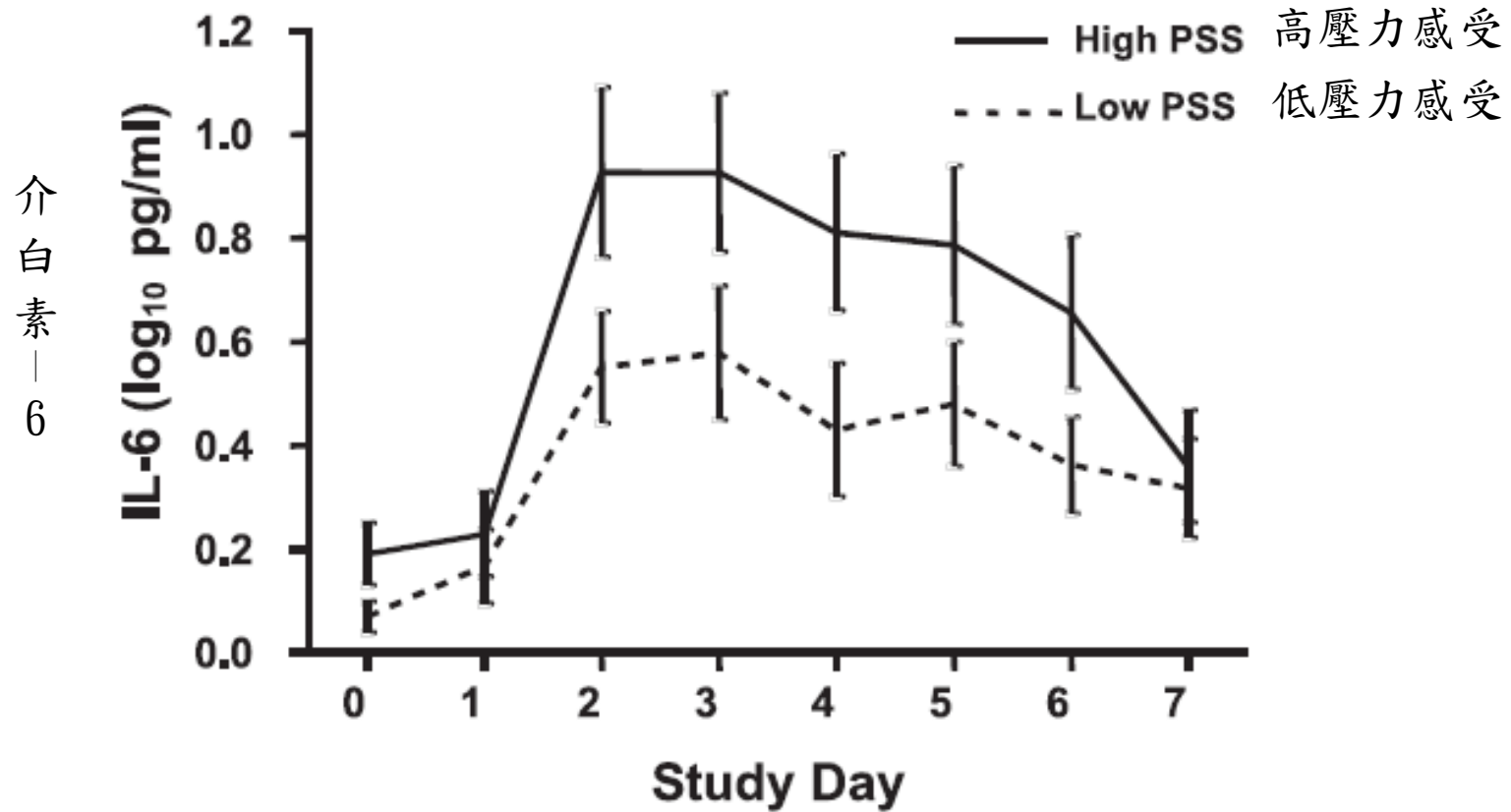
長期壓力：

- 人際關係
- 工作（失業、低就）

壓力越大，分泌黏液越多

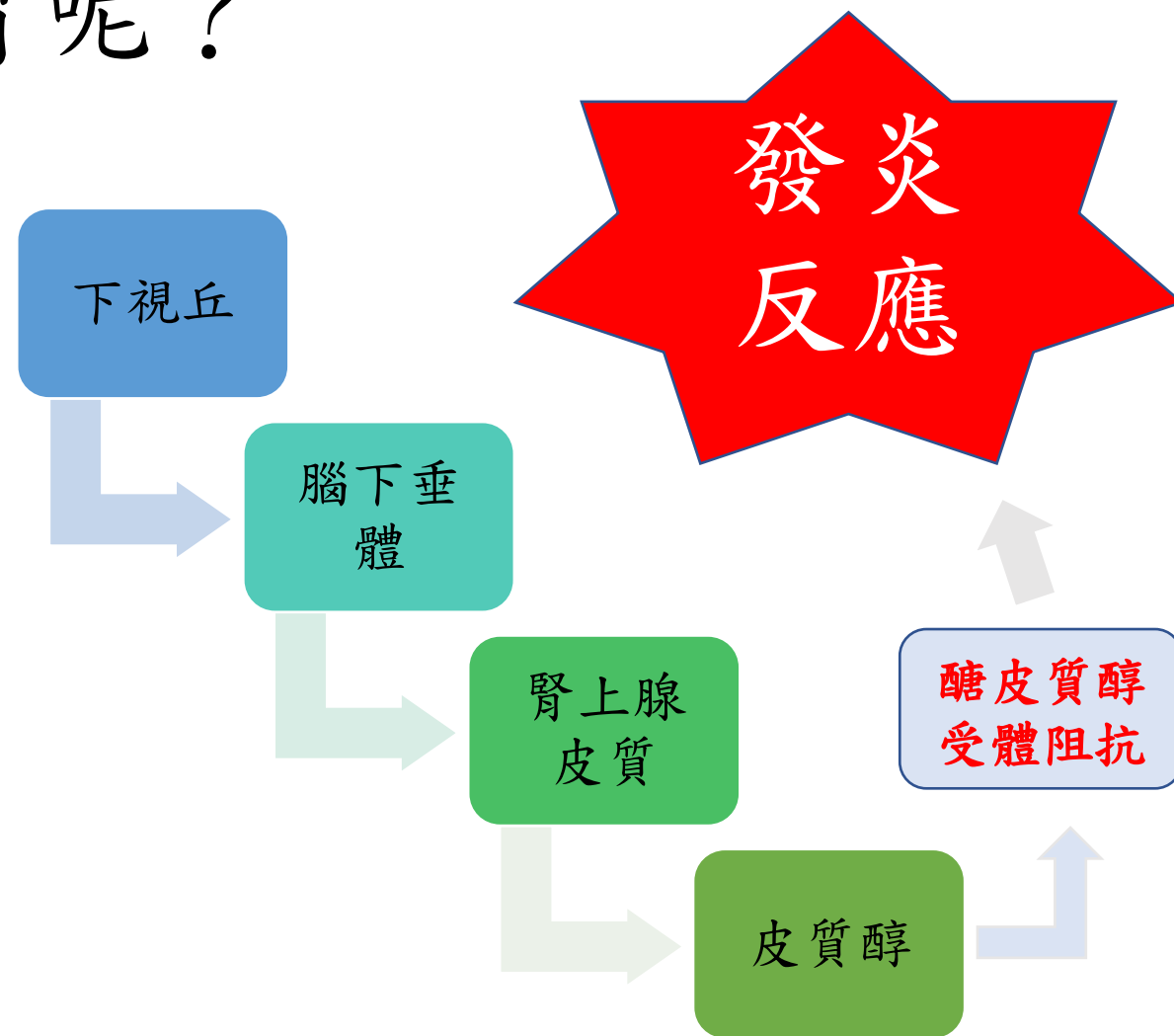


壓力越大，發炎反應越多

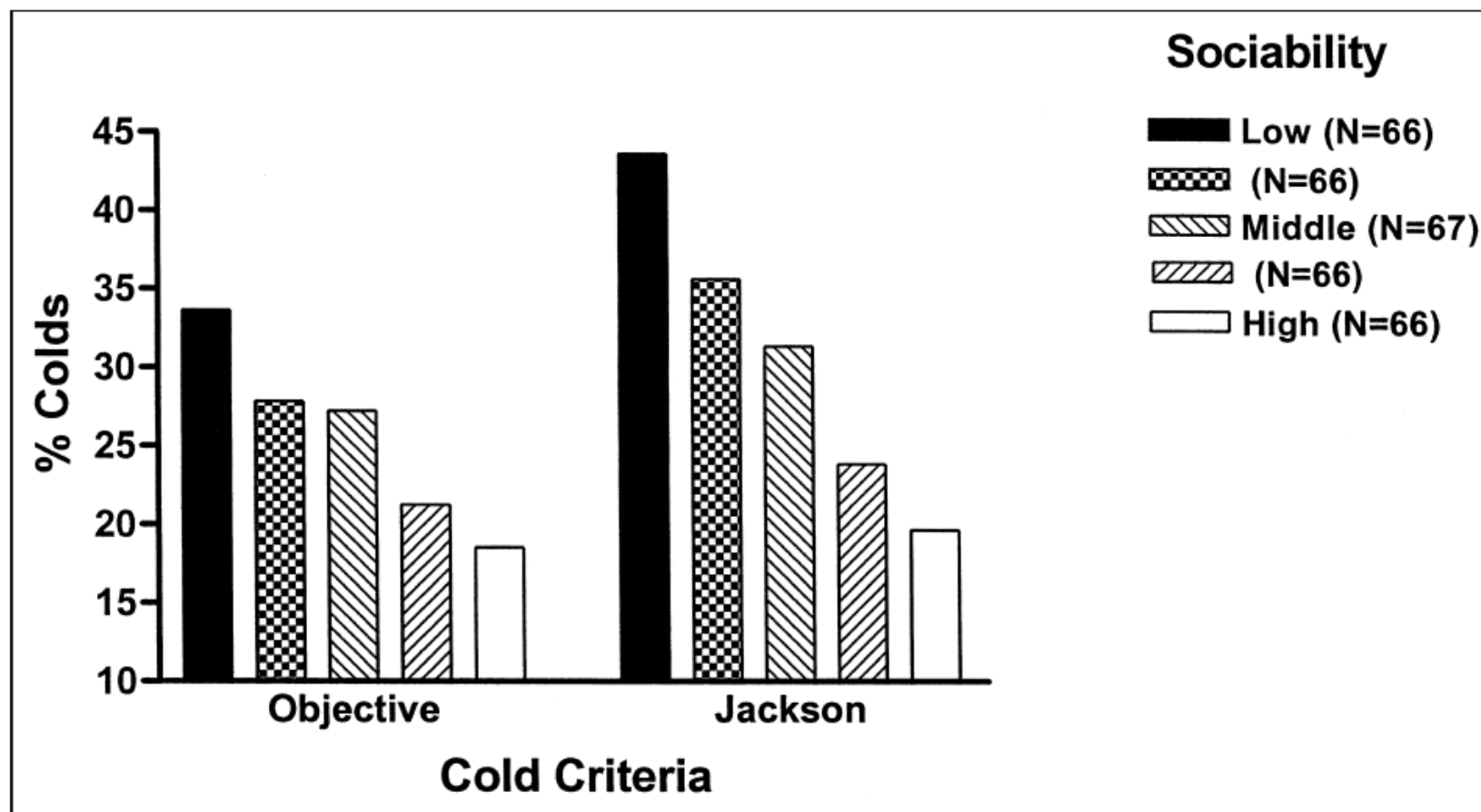


長期壓力如何影響感冒呢？

- 壓力下HPA軸(下視丘-腦下垂體-腎上腺皮質)激發，增加**皮質醇** (Cortisol)，**壓抑**免疫系統，但皮質醇多寡卻與感冒症狀無關
- 原來是長期壓力會造成**糖皮質醇受體阻抗** (Glucocorticoid receptor resistance)，因此無法有效**調控發炎反應**

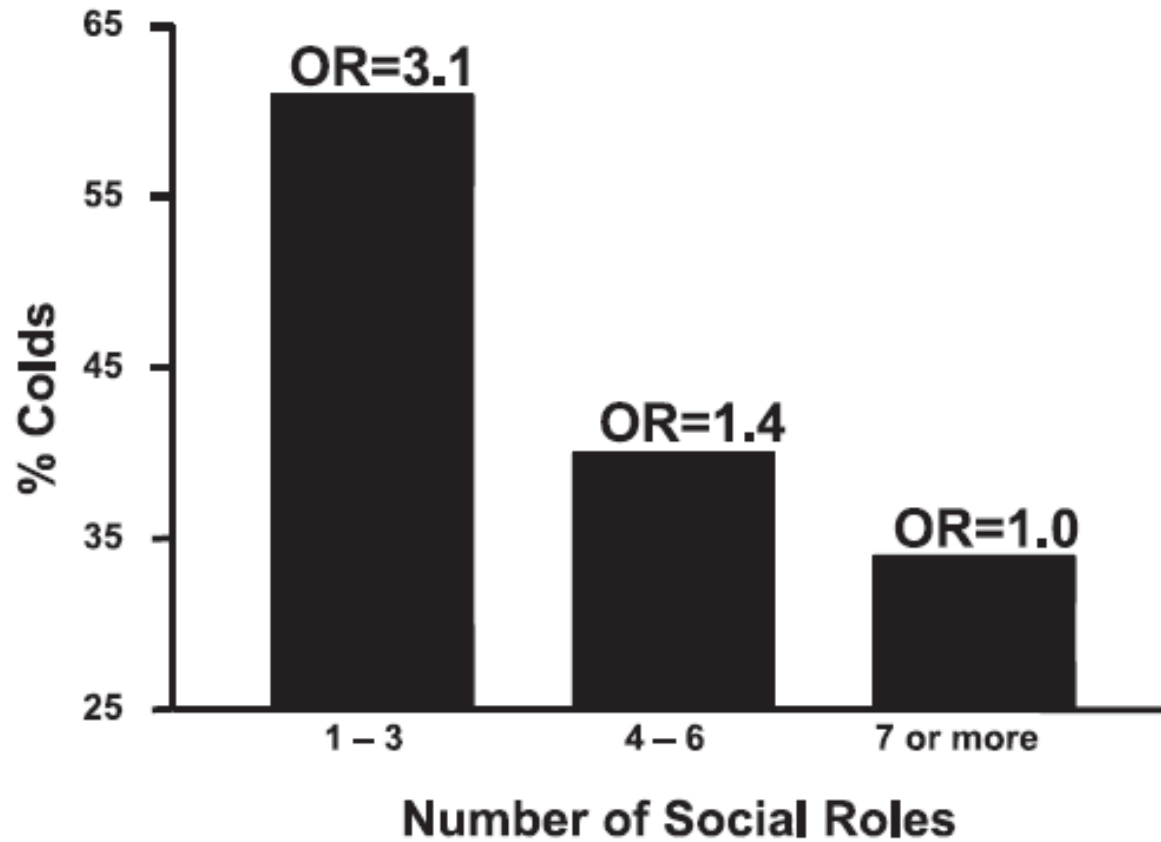


社交性高，較少感冒

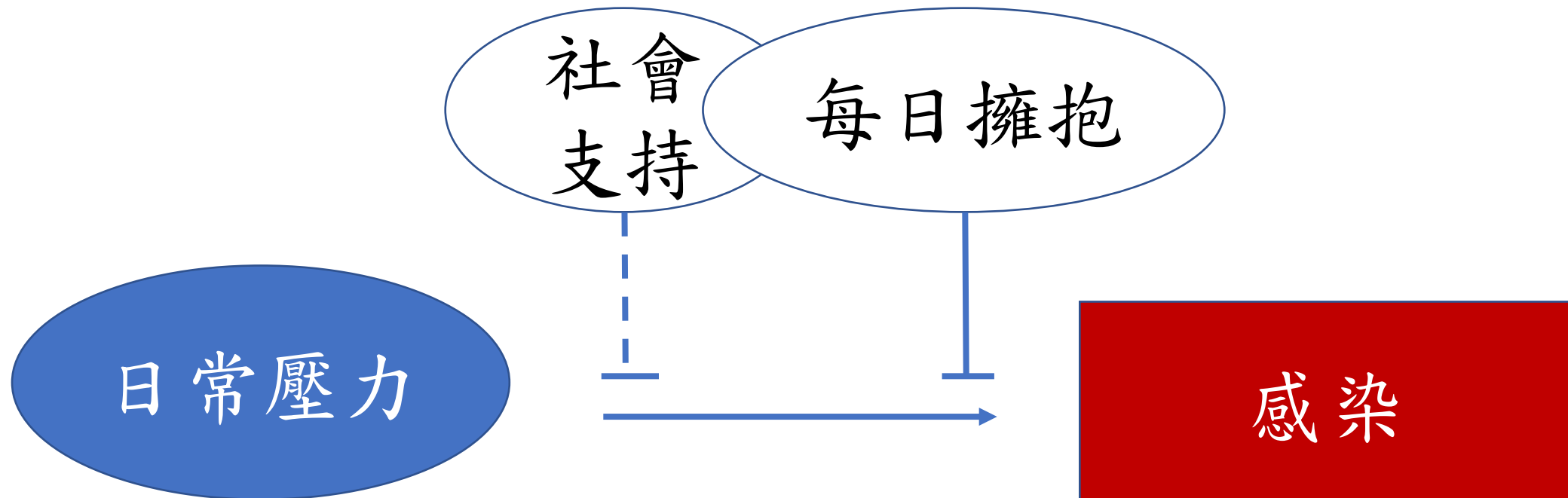


社交性=外向性+親和性+正向人際關係

社會角色越多，越不易感冒

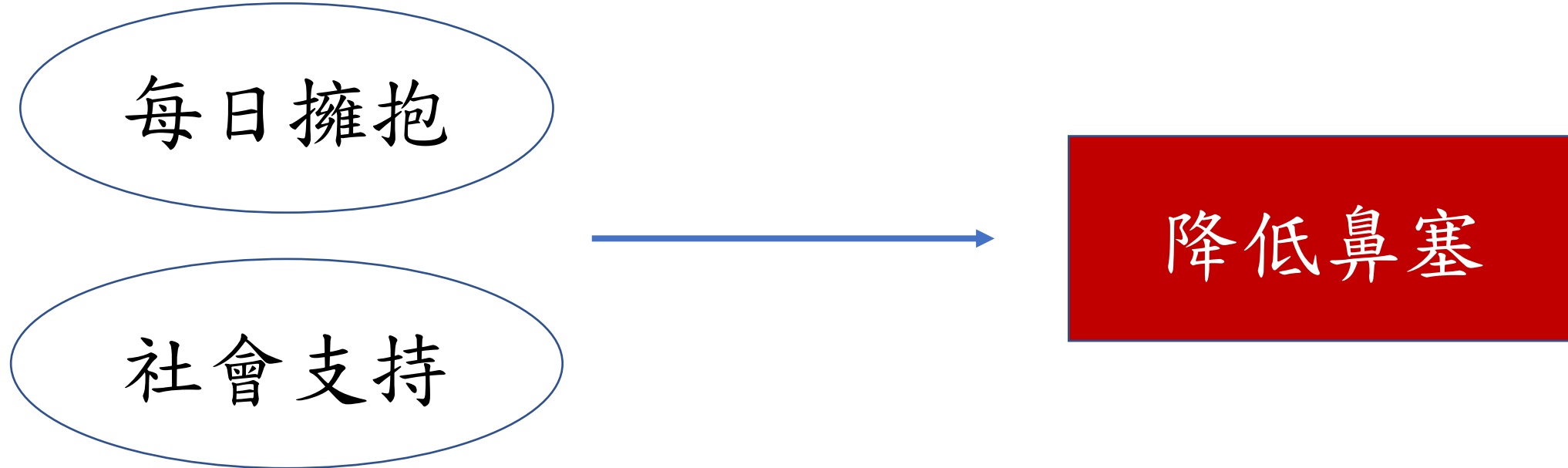


社會支持與擁抱減少感染比例（緩衝效果）

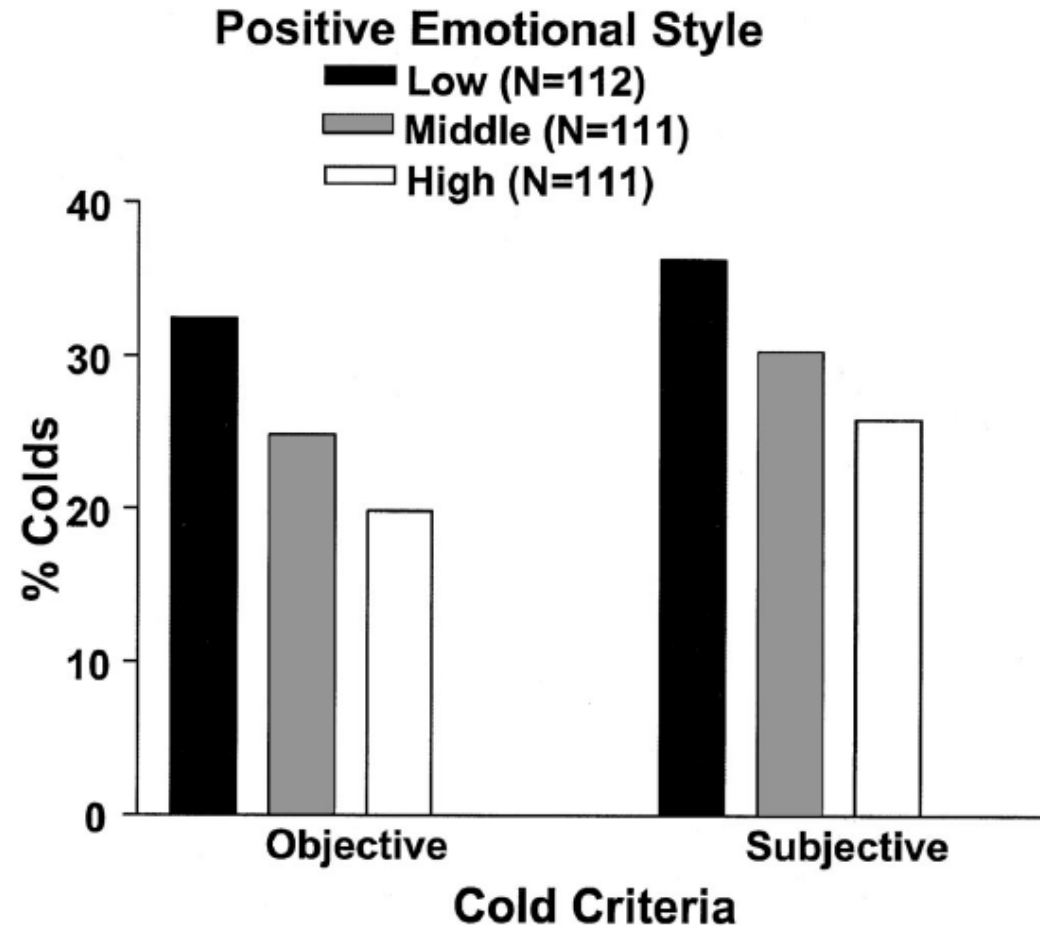


*擁抱是一種表達關愛的方式

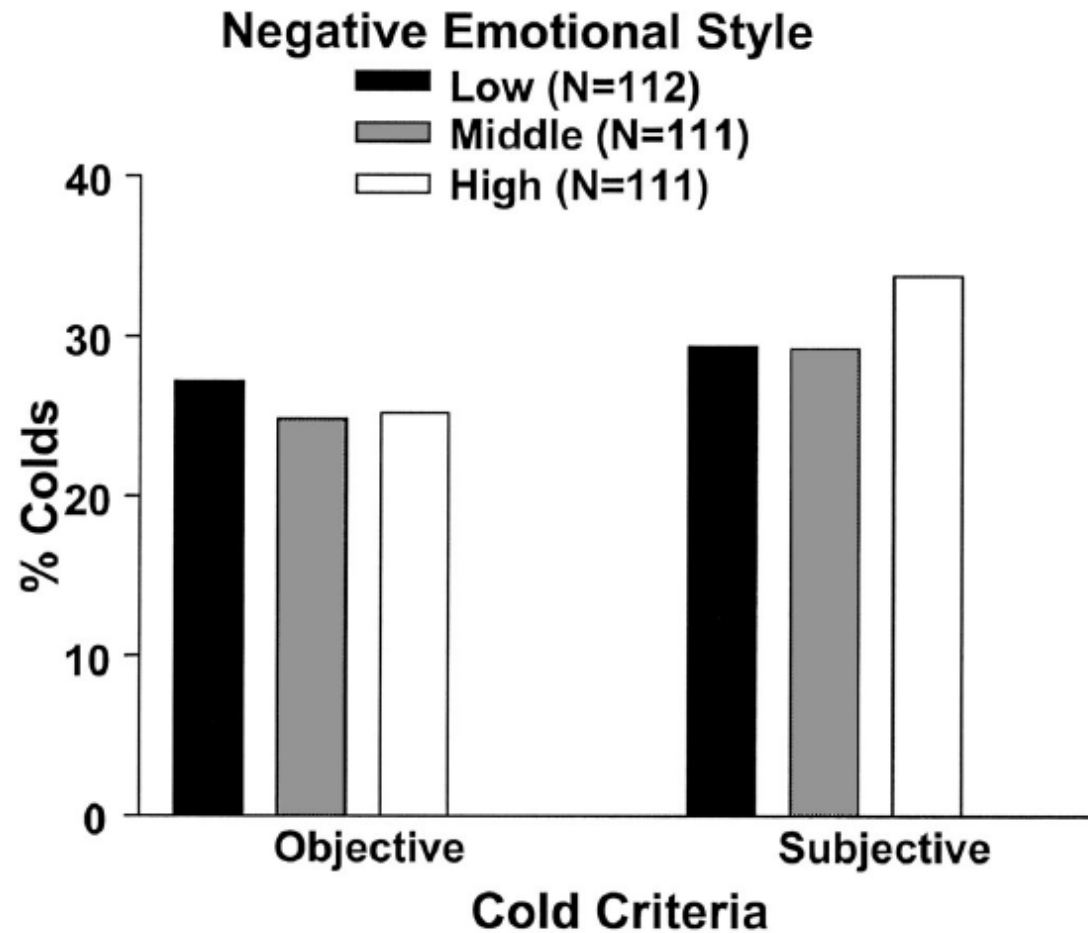
社會支持與擁抱降低感冒症狀（直接作用）



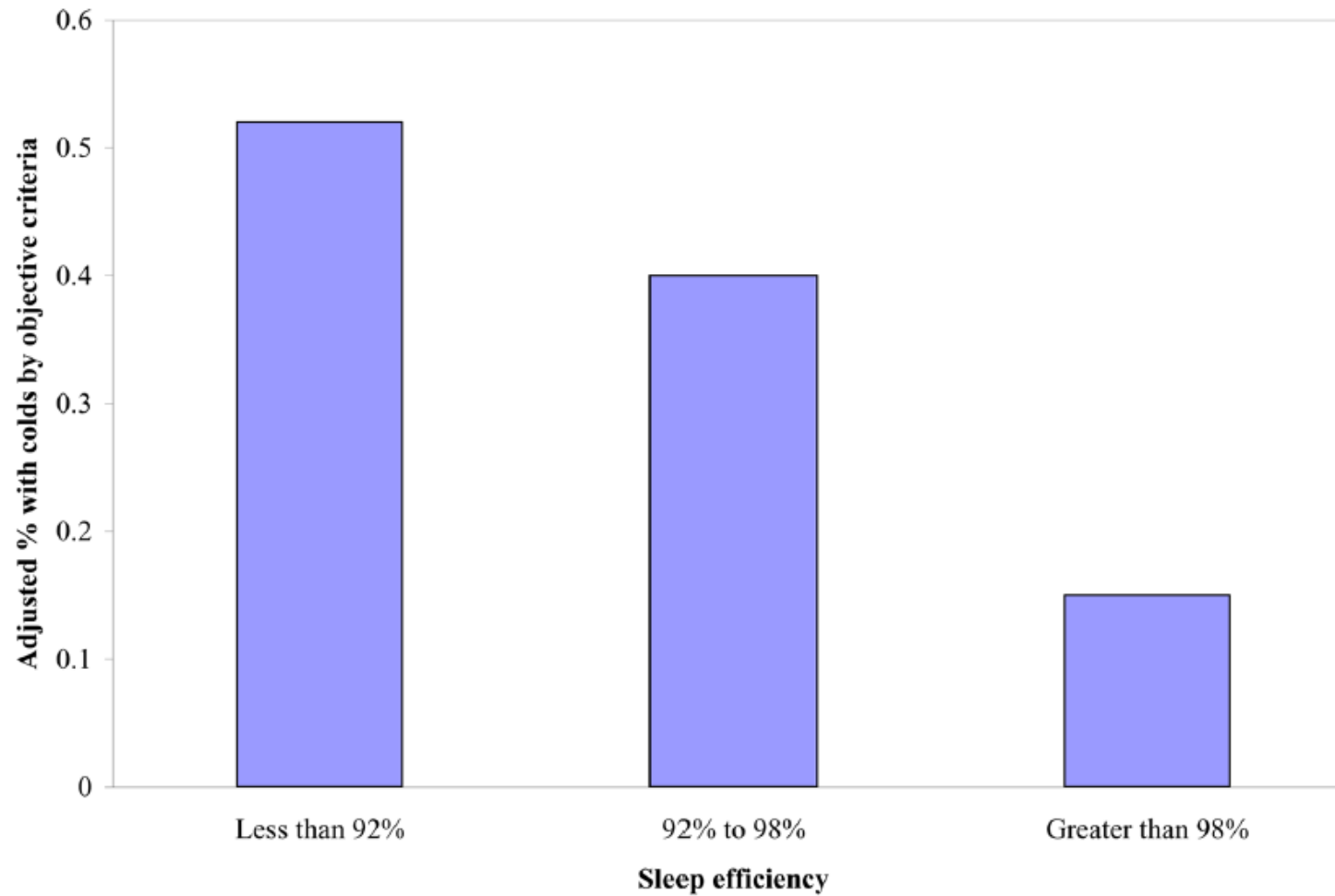
正向情緒風格，感冒症狀較少



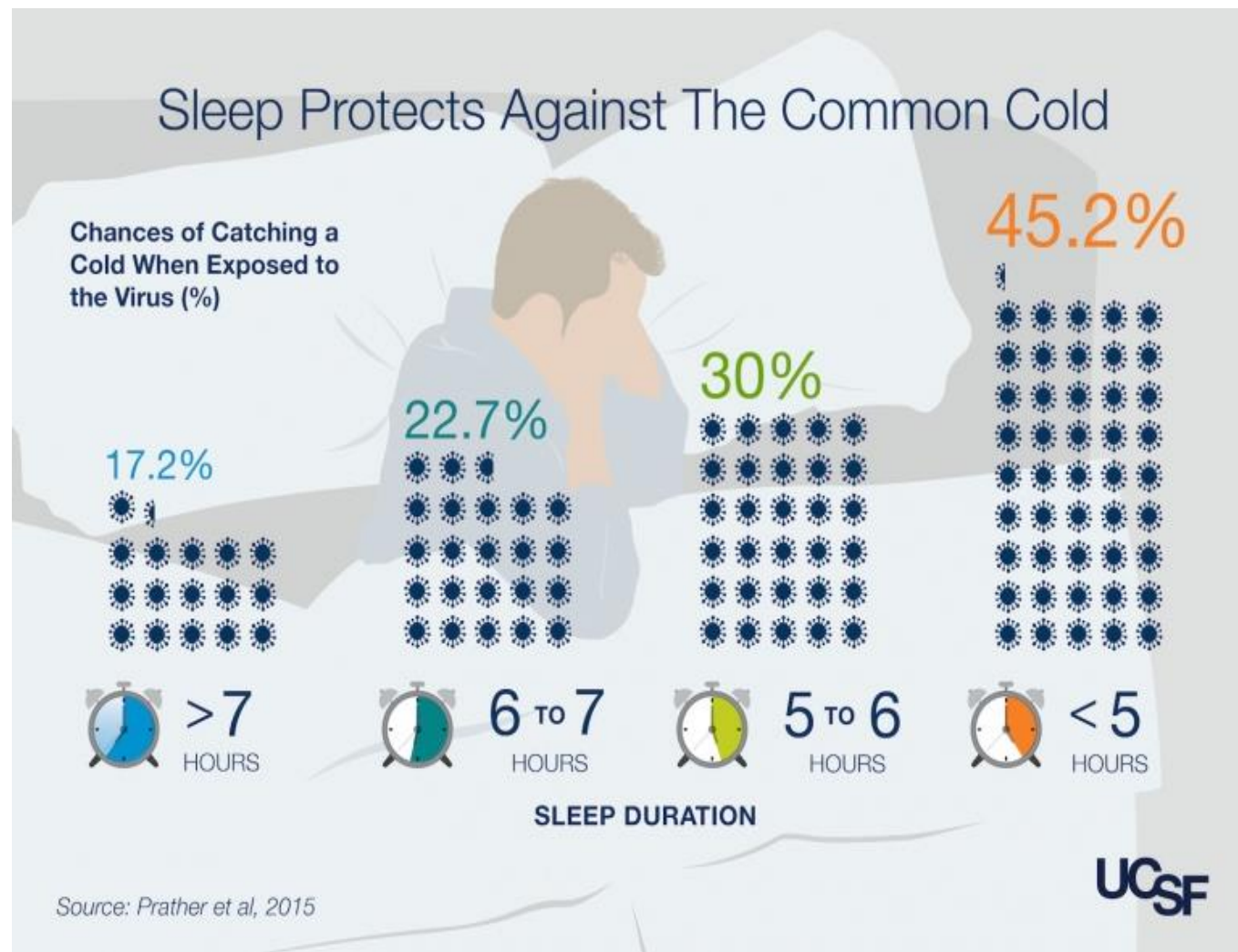
負向情緒風格，與感冒症狀無關



睡眠效率低，增加感冒風險



睡眠時數小於6小時（活動腕錶記錄） 感冒風險上升



誘發壓力後，再給予減壓介入， 可以改善免疫反應嗎？

• 實驗室中的壓力

- 在面無表情的面試人員前

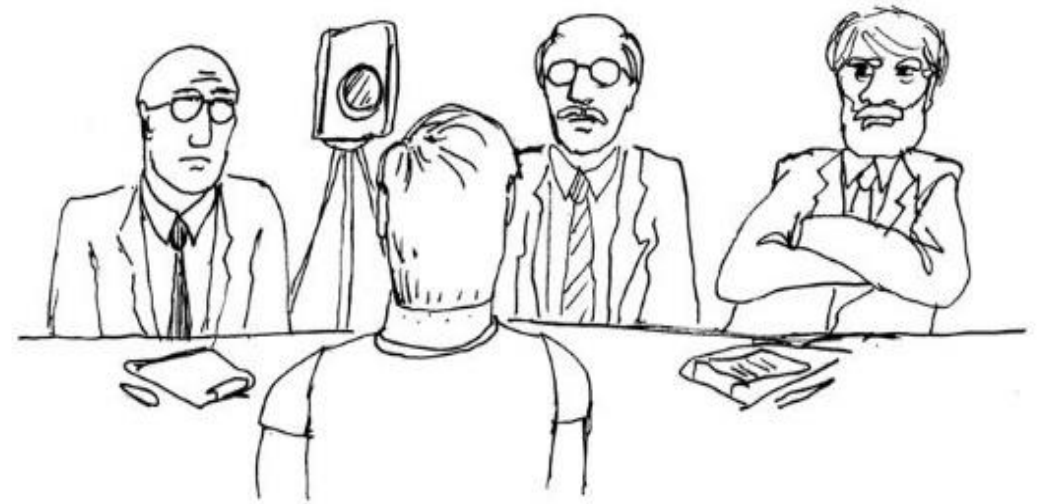
- 心算

- 即席演說

- 跑步機運動測試

- 冷壓測驗(冰塊)

- 等候HIV報告



trier social stress test

圖片來源By John Coetzee - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22768240>

過去研究中使用的減壓介入：

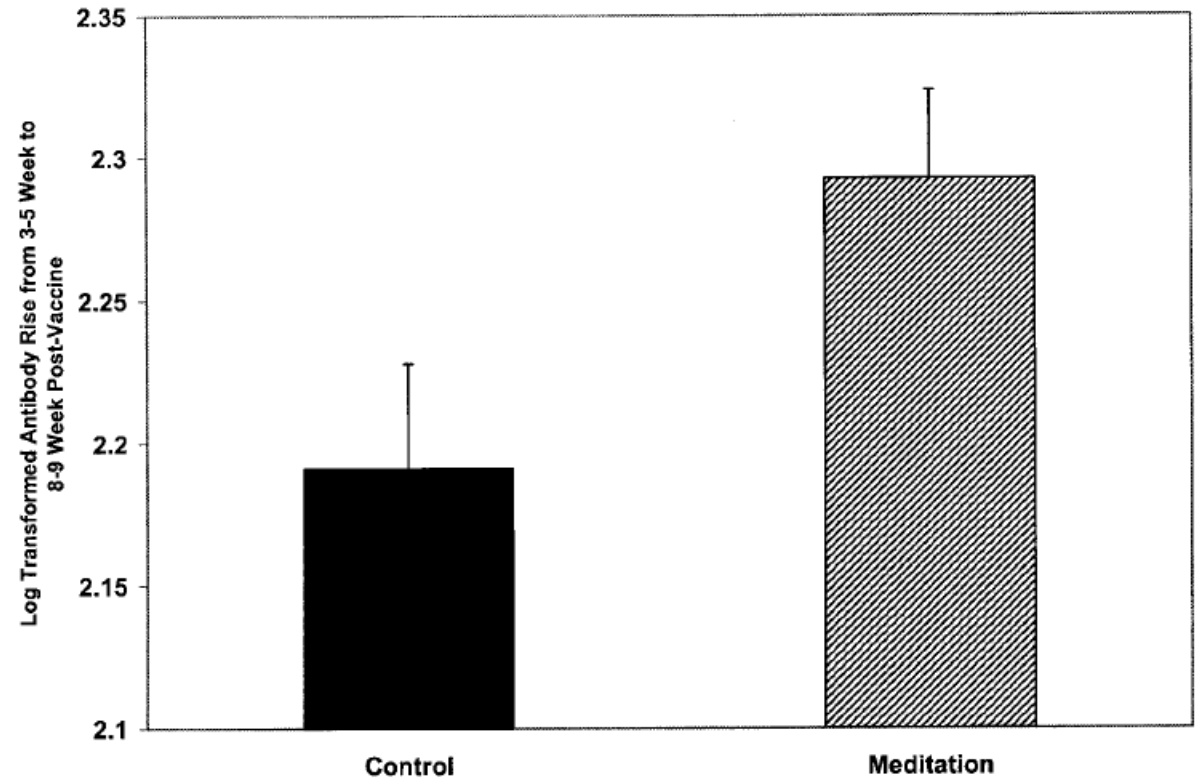
- 放鬆或壓力管理(34.1%)
- 認知行為技巧(22.0%)
- 正念(15.9%)
- 催眠(14.6%)
- 情感表露(8.5%)
- 諮商(4.9%)

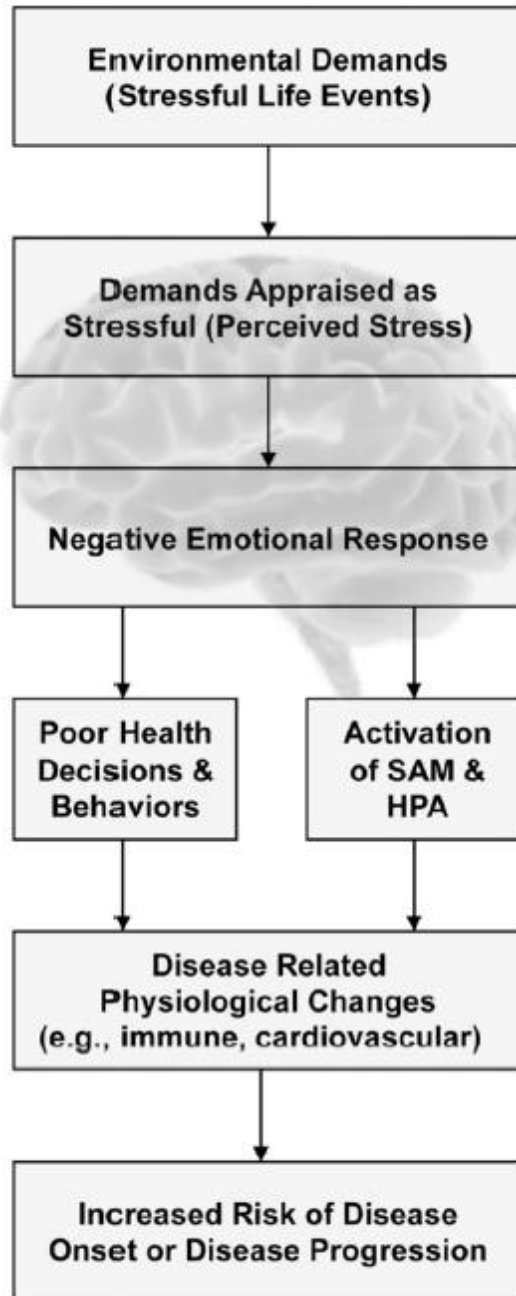
減壓介入成效：

- 活體內觀察(in vivo)
 - 皮膚測驗效應值：高
 - 傷口癒合效應值：中等
 - 疫苗研究效應值：小
- 活體外觀察(in vitro)
 - 效應值：小

正念練習可改變免疫力（疫苗研究）

- 正念八週練習後，左前額葉活化增加，這區域與正向情緒有關
- 施打感冒疫苗後，正念練習組的抗體數量多於對照組
- 左前額葉活化程度與抗體增加成正比



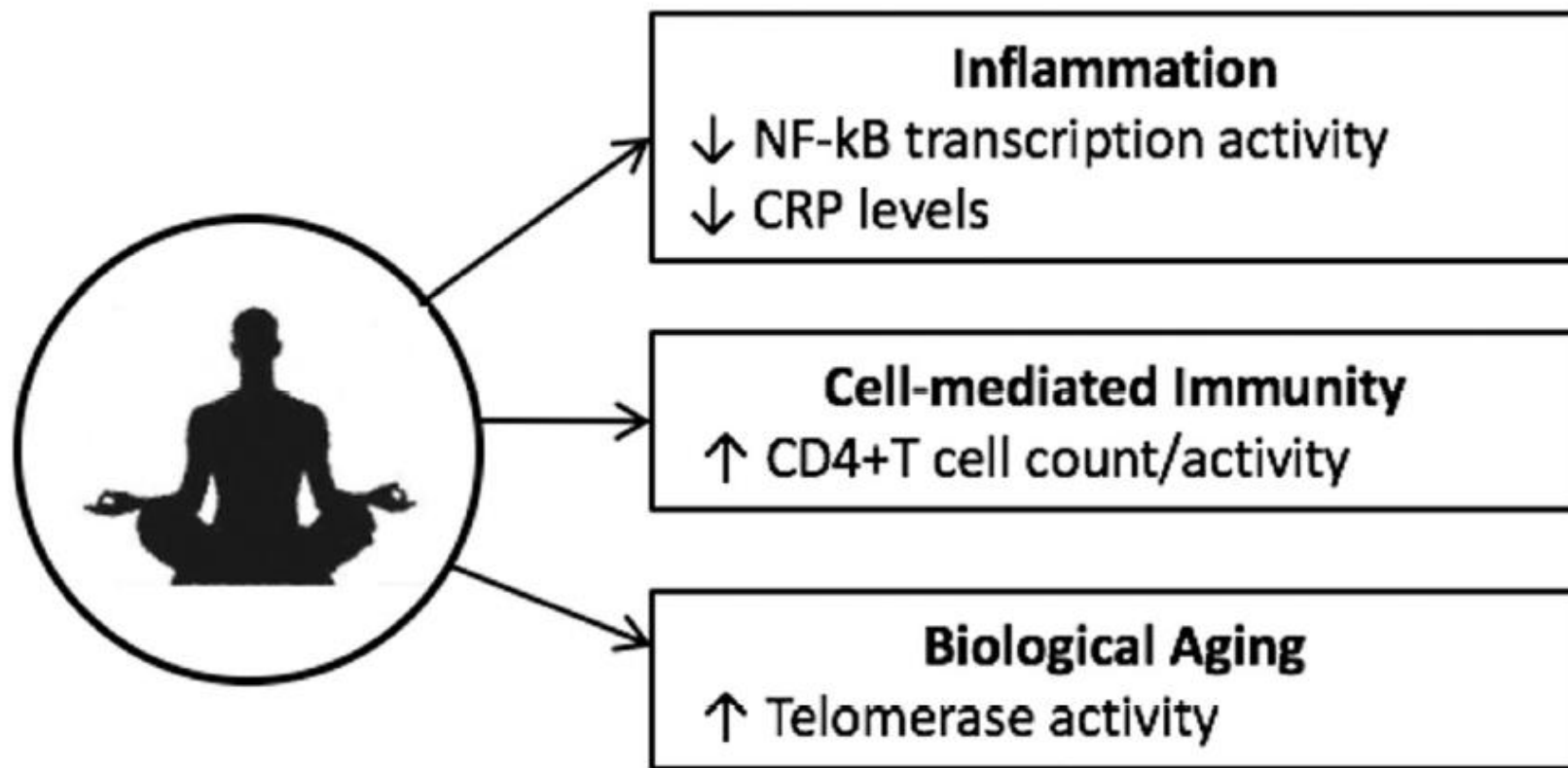


這是一個說得通的故事

壓力事件

- > 認知評估產生壓力感受
- > 負向情緒反應
- > 不健康的行為；內分泌反應或交感神經激發
- > 免疫系統的改變
- > 增加致病風險

正念練習有利於**免疫力**提升



降低發炎反應

增加細胞免疫

減緩免疫細胞
老化

正念是什麼？

正念是刻意地
將注意力
放在當下，
對於一刻接著一刻
所顯露的經驗
不給予評價

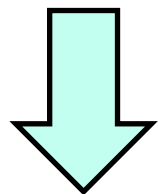
卡巴金博士



卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)將正念去宗教化，並導入於醫學的應用

正念可以提昇覺察力 看見選擇的空間

慣性反應 (Reaction)



適當回應 (Response)

例如：

1. 過度強求 (執著)、逃避 (拖延)、壓抑，帶來更多壓力
2. 不良健康習慣 (吸菸、喝酒、暴飲暴食、熬夜)
3. 漠視人際關係問題

例如：

1. 培養良好的人際關係
2. 重視運動、飲食
3. 提升正向情緒
4. 面對長期壓力

身體掃描

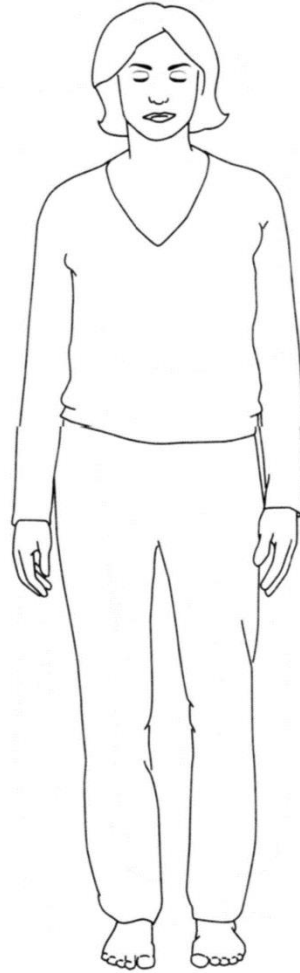
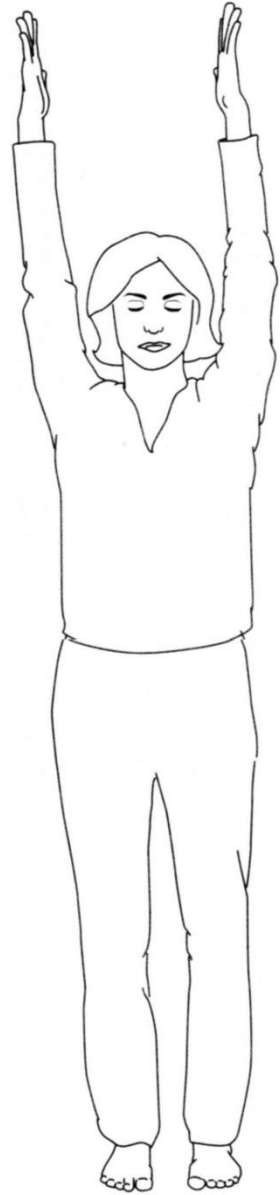


身體掃描
李燕蕙老師錄製

正念伸展



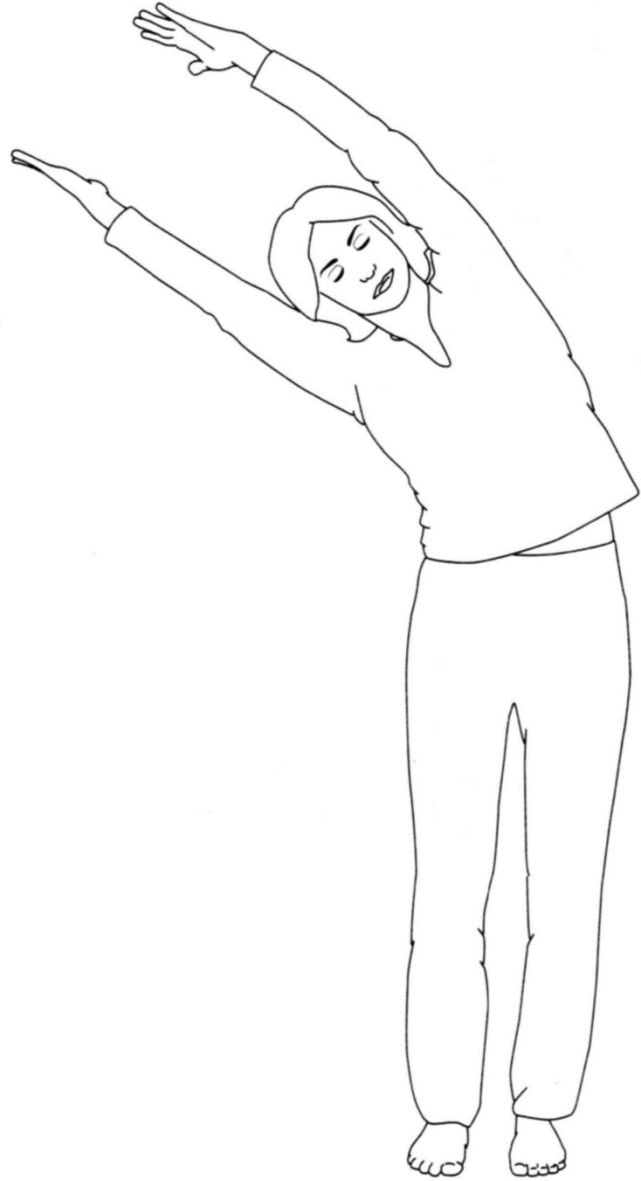
正念伸展與正念呼吸
李燕蕙老師錄製



舉起雙臂



摘手果

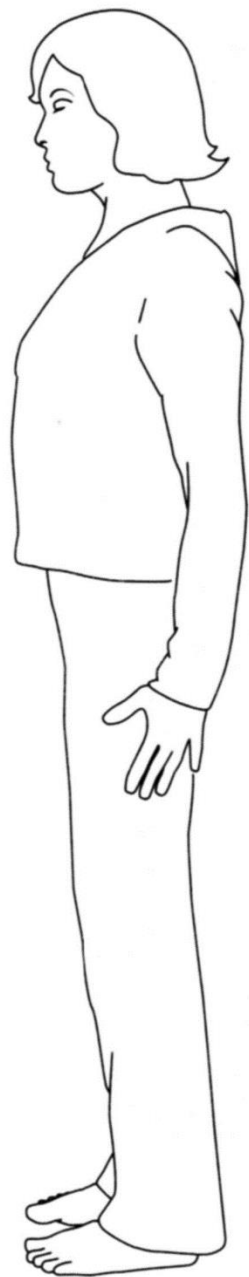


半月式

肩膀轉動

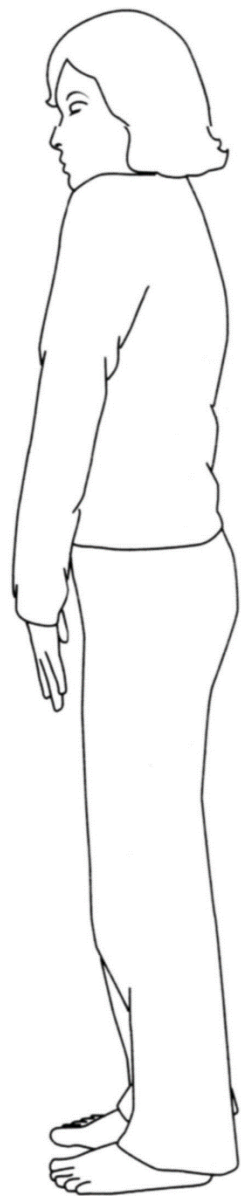


向上



向後

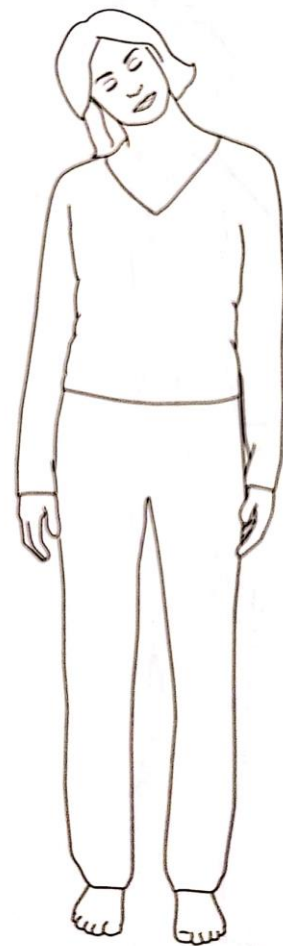
向前



向下

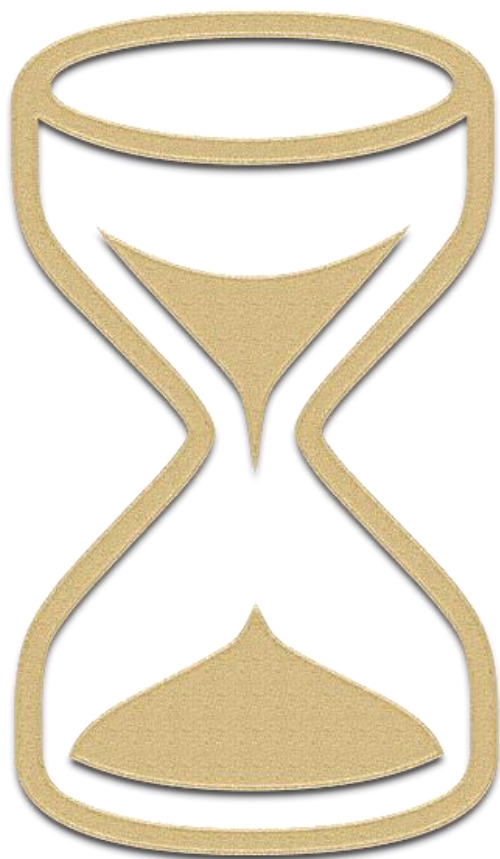


肩膀轉動



轉動頸部：向前、向左、向右

三步驟呼吸空間練習



1. 覺察現況

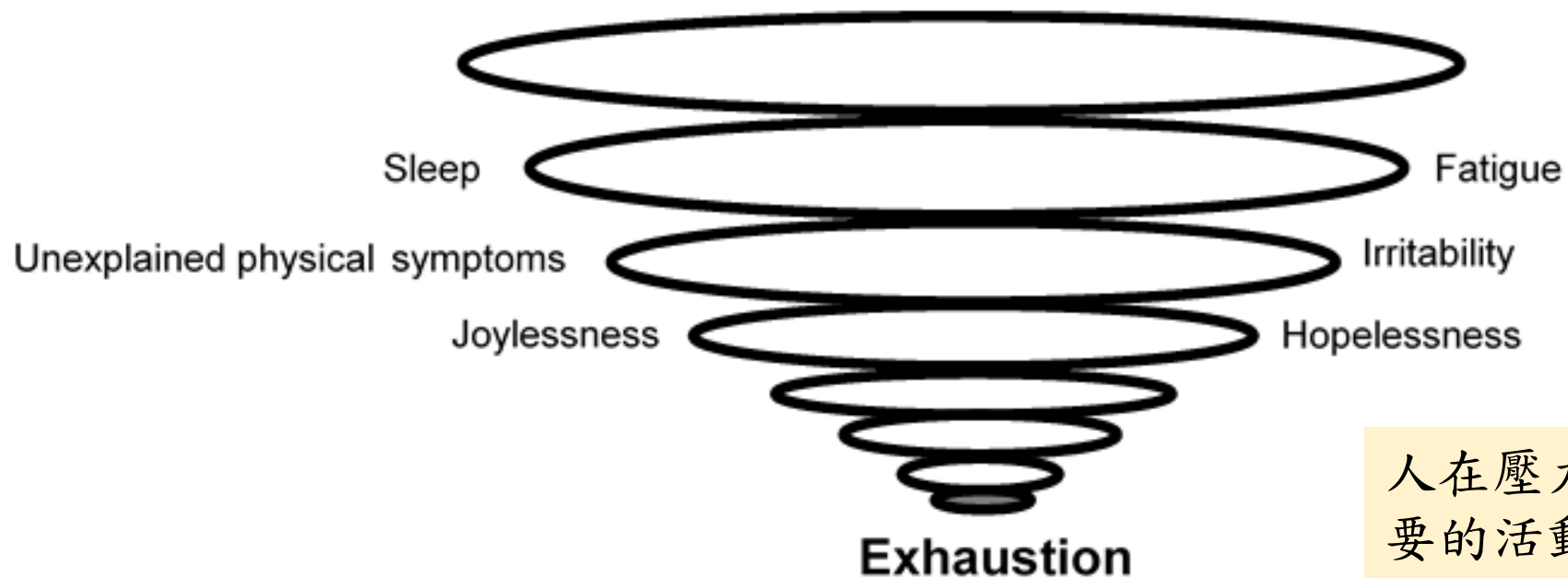
2. 專注呼吸

3. 擴展全身



呼吸空間練習
李燕蕙老師錄製

耗竭漏斗



人在壓力之下，經常將看似不重要的活動去除，減少睡眠、社交、娛樂...等活動之下，卻導致後續更嚴重的耗竭感

行為活化技巧

愉悅感的活動

- 泡澡
- 享受美食
- 找人聊天
- 看電影
- 散步



Photo by Krzysztof Kowalik on Unsplash

行為活化技巧

成就感的活動

- 做一些工作
- 完成拖延的事
- 繳費
- 讀有點困難的書
- 學習新的技能



Photo by Ben White on Unsplash

其他正念學習的管道

- 線上練習APP：

- Hi mind

- (<http://www.himind.tw/>)

- 正念推廣機構：

- 正念助人學會

- 台灣正念工坊

- 華人正念減壓中心

