

生活壓力面面觀

●何謂壓力？

乃是指身體的平衡(包括生理及心理的平衡)受到內在(如發燒、身體不適)或外在環境(失業、家人相處問題)的改變或威脅時，身體必須採取各種反應或調適的現象，而適度的壓力可提升效率。

●引起壓力的危險因子？

壓力因子或說壓力源，簡單講就是引起壓力的一個或一系列的事件，它可以是短期的，例如聯考，但也可能是長期的，例如親子問題、同儕相處、工作適應。但不論其大、小、長、短，都會引起一些生理、心理、情緒及行為上的反應而需要我們去加以處理，所以從某個角度來看，生活上所有大大小小的事件都可以是個壓力因子。

●壓力的症狀表現？

生理部分：

1. 頭痛的頻率與強度增加。
2. 肌肉緊繃，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。
3. 皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。
4. 心臟與消化系統出問題，例如心悸、胃潰瘍等。
5. 心跳急促、胸痛、過度流汗等。

心理部分：

1. 專注力下降。
2. 記憶力變差。
3. 對於日常瑣事，常猶豫不決。
4. 影響判斷力。
5. 對自己與自己的處境採負面思考。

情緒部分：

1. 容易生氣、沒有耐心。
2. 覺得憂鬱、意志消沈。
3. 當外在要求超過自己的能力時，容易產生失控感，對自己失去信心。
4. 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。
5. 有疏離感。

行為部分：

1. 失眠。
2. 為了紓解壓力，而比平常喝更多的酒、抽更多的煙。
3. 性需求下降。
4. 人際關係變退縮。
5. 很難放鬆、坐不住。

●壓力的處置？

1. 確認壓力源，努力去改變與問題的情境。
2. 降低自我標準、培養幽默感及開朗的人生態度來處理自己的感覺。
3. 增加自我肯定來學會表達情感。
4. 培養嗜好，給自己時間作樂在其中的事。
5. 尋求家庭或社會資源，如：宗教、家人、朋友、社工等。
6. 學習減壓方法，如：靜坐、冥想(意念或影像)、漸進式肌肉鬆弛練習、完全的呼吸練習等，或尋求專家協助運用生物回饋訓練控制壓力反應。

●居家注意事項

1. 日常生活注意事項

要依醫師指示按時服藥，不可自行調整劑量、次數或停藥。

2. 飲食注意事項

不良的飲食會造成你對壓力的不良反應。每日充足的水分可活絡腦部細胞，維生素B群及C有助抗壓力，礦物質有助平穩情緒，平時三餐要定時定量不可偏食及少油、少鹽來減輕身體負擔，足夠的纖維質可避免便秘，以免阻礙呼吸，而咖啡因的飲料則適可而止。

3. 活動運動注意事項

運動是紓解壓力的基本管道，適當的活動身體可恢復平衡的狀態使你感到精神飽滿不要太勞累。

4. 門診追蹤

依醫師指示返診追蹤。