

如何面对压力？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

什么是压力？

当我们遇上一些生活上的转变、困难或问题时，例如转工、升职、考试、婚姻问题等，我们便会感到受压，这些都是产生压力的「外在因素」。然而，纵使是面对着同一个问题，不同人都可能会有不同的反应，亦会感到不同程度的压力，例如在面对失业时：

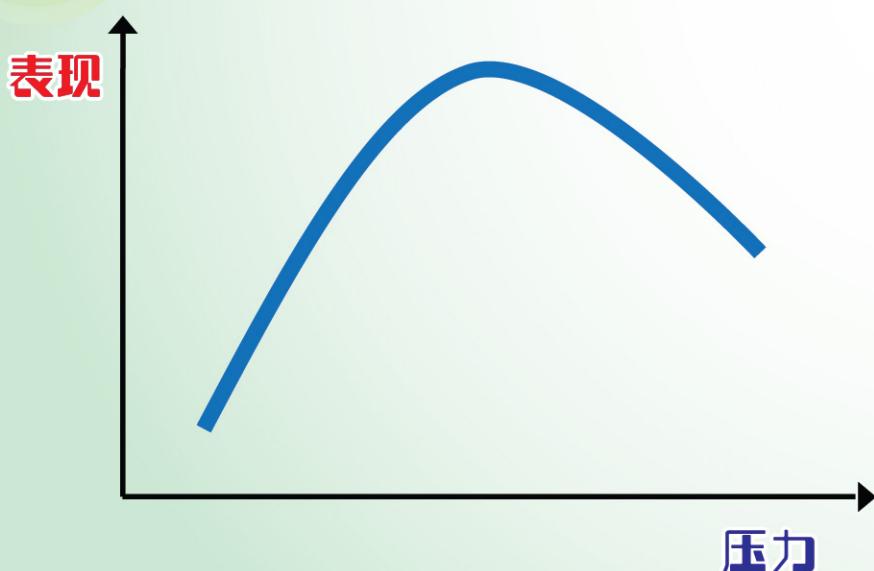


从以上例子可以看到，我们感受到多少压力亦取决于一些「内在因素」，例如性格、思想模式、面对问题的态度、自我放松的能力等。因此，虽然我们未必能完全掌握人生的际遇，只要我们好好学习一些能够令自己放松的方法，以正面的思想和态度去面对问题和困难，压力的感觉自然会减少。



压力是天使还是魔鬼？

- 适量的压力可以成为我们工作的推动力，提升效率和表现。适量的压力亦可促使我们正视自己所面对的问题，积极寻求解决问题的方法
- 但当压力过大时，我们便不能好好发挥自己的才能，除了降低工作效率和表现外，长期受压更会影响我们的身心健康
- 故此，我们需要学习一些舒缓压力的方法，将压力保持在一个适当的水平





压力的 征状

当我们长期受压时，可能会：

- 经常感到头晕、头痛、颈痛、背痛，肌肉拉得很紧
- 心跳和呼吸变得急促，甚至感到呼吸困难
- 身体的抵抗力变差，容易患上感冒等小病，也会经常感到肠胃不适
- 出现失眠或睡眠过多的问题，并且经常感到疲倦
- 食欲不振，亦有可能食欲大增
- 感到焦虑不安，容易为小事发脾气。有时候，情绪也可能变得低落、易哭
- 专注力和记忆力变差，影响工作表现
- 比以前多喝酒或含咖啡因的饮料、吸烟次数变多，甚至滥用药物

处理压力的技巧

1) 对自己的要求和期望要合理

- 做事时要量力而为，不要对别人作出过多的承诺，在有需要时，要学会拒绝别人的要求
- 不要事事追求完美，凡事只要尽力而为、无愧于心便可
- 将注意力集中在一些自己能力范围内的事情，不要浪费时间和精神在那些不能控制的事情上
- 学习欣赏自己的长处和成就



2) 培养良好的工作习惯

- 面对繁重的工作时，可先列出所有要完成的任务，然后按它们的迫切和重要程度排出先后次序，尝试先完成最迫切和最重要的任务
- 将较复杂和困难的任务分拆成数个细小任务，令自己较易掌握
- 切忌将工作拖延至最后一刻才做，以免增加自己的压力
- 按照自己的步伐来做事，避免盲目跟人比较
- 工作期间要定时休息

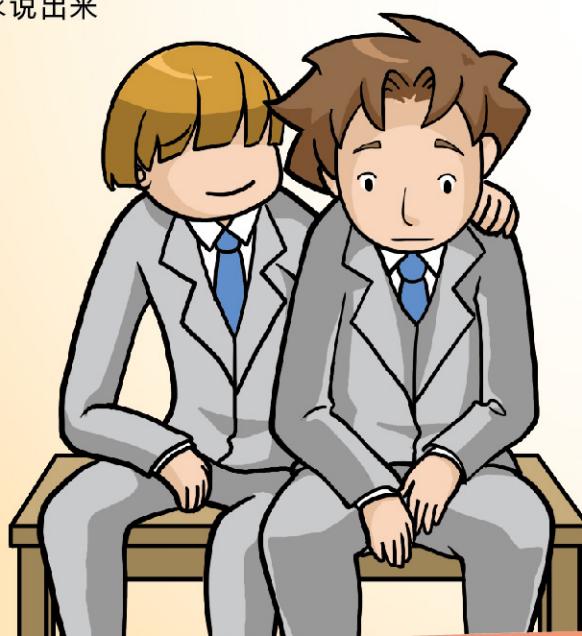


3) 换一个新的角度看事情

- 凡事总有好坏两面。若能积极一点往好的方面看，人也会轻松一点
- 终日为所遇到的问题和挫折而怨天尤人，只会令自己的情绪更低落，若能将它看成是一种挑战，压力便可以变成推动力

4) 跟别人倾诉自己的感受和所面对的困难

- 跟自己信任的人倾诉并不代表你是弱者。他们或能提供一些意见或帮助，以及精神上的支持
- 当遇上不公平的事情或对待时，要鼓起勇气将自己的感受和诉求说出来



5) 实践健康的生活方式

- 养成良好的饮食习惯，摄取均衡的营养
- 定时做适量的运动，建议每星期最少做三次，每次约三十分钟的运动。运动时，我们的脑部会释出一种叫「安多芬」的物质，它能有助舒缓情绪
- 定期安排一些能令自己快乐和感到满足的活动
- 与家人和朋友定期见面和保持联络
- 切勿滥用药物或酒精



6) 养成良好的睡眠习惯

- 培养固定的睡眠时间。就算晚上难以入睡，早上仍要依时起床，避免干扰生理时钟，同时亦不应在日间睡觉
- 要有舒适的睡眠环境，例如房间的光暗和温度要适中
- 避免在黄昏时喝咖啡、浓茶或吃过辣的食物，可尝试在睡前喝牛奶
- 避免在睡前做剧烈运动或过于用脑的活动
- 若无法入睡，毋须强迫自己，可做一些令自己感到放松的事情，例如身心松弛练习

有关睡眠习惯或失眠问题，请参阅另一份教育资料《不服安眠药，治好失眠，可以吗？》



7) 定時做身心鬆弛練習

腹腔式呼吸练习

当我们感到紧张时，呼吸会变得短促和不规律。我们可以透过呼吸练习调节呼吸的速度和深度，令自己放松。

肌肉松弛练习

当我们感到紧张时，身体的肌肉会不自觉地拉紧。我们可以逐一放松身体各部分的肌肉，令紧张的情绪得以舒缓。

意像松弛练习

我们可以好像做「白日梦」一样，幻想自己正身处一个宁静和舒适的环境，例如宁静的海滩。

有关身心松弛练习的详细资料，请参考香港心理学会临床心理学组出版的「身心松弛练习新编」。

参考资料

- 香港心理学会临床心理学组 (2002) 身心松弛练习新编。香港：香港基督教服务处
- 郭蓉 (2005) 情绪处理自助手册：处理焦虑。香港：青山医院精神健康学院
- 梁若芊 (2008) 处理压力小册子。香港：青山医院精神健康学院

作者：临床心理学家陈汉泉先生

编辑：青山医院精神健康学院

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路 15 号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第五版）

© 本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。