

如何面對壓力？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



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

甚麼是壓力？

當我們遇上一些生活上的轉變、困難或問題時，例如轉工、升職、考試、婚姻問題等，我們便會感到受壓，這些都是產生壓力的「外在因素」。然而，縱使是面對着同一個問題，不同人都可能會有不同的反應，亦會感到不同程度的壓力，例如在面對失業時：

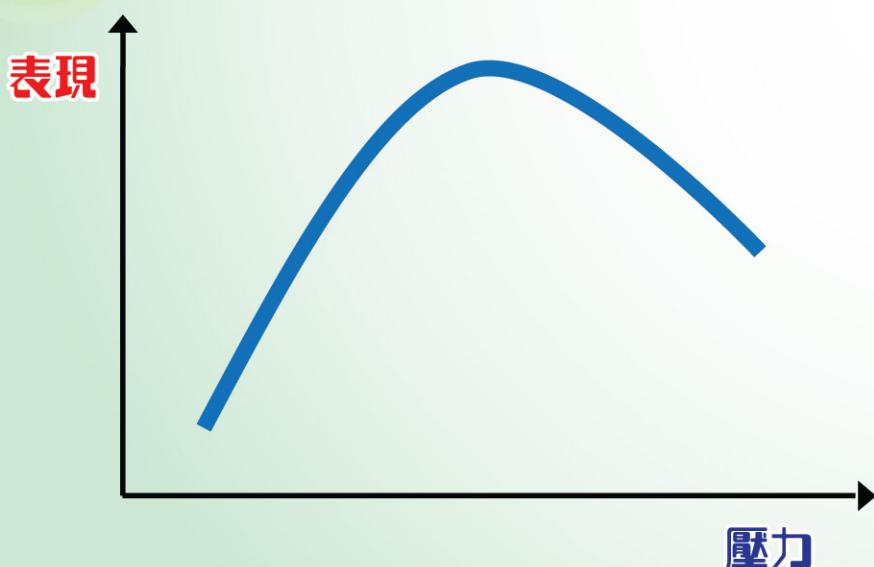


從以上例子可以看到，我們感受到多少壓力亦取決於一些「內在因素」，例如性格、思想模式、面對問題的態度、自我放鬆的能力等。因此，雖然我們未必能完全掌握人生的際遇，只要我們好好學習一些能夠令自己放鬆的方法，以正面的思想和態度去面對問題和困難，壓力的感覺自然會減少。



壓力是天使還是魔鬼？

- 適量的壓力可以成為我們工作的推動力，提升效率和表現。適量的壓力亦可促使我們正視自己所面對的問題，積極尋求解決問題的方法
- 但當壓力過大時，我們便不能好好發揮自己的才能，除了降低工作效率和表現外，長期受壓更會影響我們的身心健康
- 故此，我們需要學習一些舒緩壓力的方法，將壓力保持在一個適當的水平





壓力的徵狀

當我們長期受壓時，可能會：

- 經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉拉得很緊
- 心跳和呼吸變得急促，甚至感到呼吸困難
- 身體的抵抗力變差，容易患上感冒等小病，也會經常感到腸胃不適
- 出現失眠或睡眠過多的問題，並且經常感到疲倦
- 食慾不振，亦有可能食慾大增
- 感到焦慮不安，容易為小事發脾氣。有時候，情緒也可能變得低落、易哭
- 專注力和記憶力變差，影響工作表現
- 比以前多喝酒或含咖啡因的飲料、吸煙次數變多，甚至濫用藥物

處理壓力的技巧

1) 對自己的要求和期望要合理

- 做事時要量力而為，不要對別人作出過多的承諾，在有需要時，要學會拒絕別人的要求
- 不要事事追求完美，凡事只要盡力而為、無愧於心便可
- 將注意力集中在一些自己能力範圍內的事情，不要浪費時間和精神在那些不能控制的事情上
- 學習欣賞自己的長處和成就



2) 培養良好的工作習慣

- 面對繁重的工作時，可先列出所有要完成的任務，然後按它們的迫切和重要程度排出先後次序，嘗試先完成最迫切和最重要的任務
- 將較複雜和困難的任務分拆成數個細小任務，令自己較易掌握
- 切忌將工作拖延至最後一刻才做，以免增加自己的壓力
- 按照自己的步伐來做事，避免盲目跟人比較
- 工作期間要定時休息

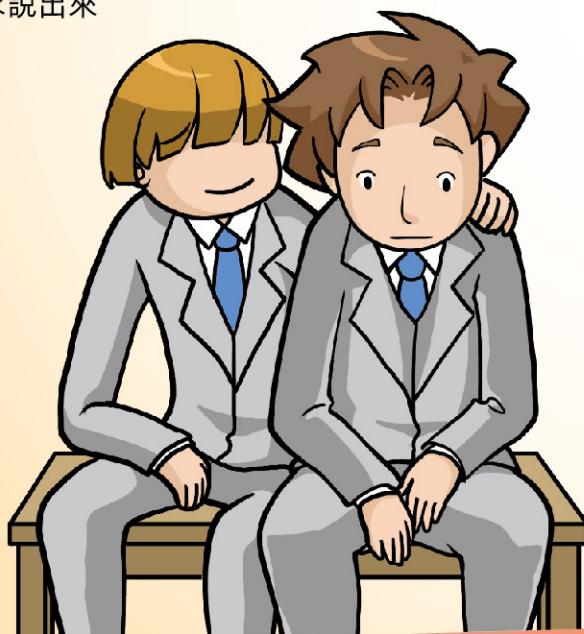


3) 換一個新的角度看事情

- 凡事總有好壞兩面。若能積極一點往好的方面看，人也會輕鬆一點
- 終日為所遇到的問題和挫折而怨天尤人，只會令自己的情緒更低落，若能將它看成是一種挑戰，壓力便可以變成推動力

4) 跟別人傾訴自己的感受和所面對的困難

- 跟自己信任的人傾訴並不代表你是弱者。他們或能提供一些意見或幫助，以及精神上的支持
- 當遇上不公平的事情或對待時，要鼓起勇氣將自己的感受和訴求說出來



5) 實踐健康的生活方式

- 養成良好的飲食習慣，攝取均衡的營養
- 定時做適量的運動，建議每星期最少做三次，每次約三十分鐘的運動。運動時，我們的腦部會釋出一種叫「安多芬」的物質，它能有助舒緩情緒
- 定期安排一些能令自己快樂和感到滿足的活動
- 與家人和朋友定期見面和保持聯絡
- 切勿濫用藥物或酒精



6) 養成良好的睡眠習慣

- 培養固定的睡眠時間。就算晚上難以入睡，早上仍要依時起床，避免干擾生理時鐘，同時亦不應在日間睡覺
- 要有舒適的睡眠環境，例如房間的光暗和溫度要適中
- 避免在黃昏時喝咖啡、濃茶或吃過辣的食物，可嘗試在睡前喝牛奶
- 避免在睡前做劇烈運動或過於用腦的活動
- 若無法入睡，毋須強迫自己，可做一些令自己感到放鬆的事情，例如身心鬆弛練習

有關睡眠習慣或失眠問題，請參閱另一份教育資料《不服安眠藥，治好失眠，可以嗎？》



7) 定時做身心鬆弛練習

腹腔式呼吸練習

當我們感到緊張時，呼吸會變得短促和不規律。我們可以透過呼吸練習調節呼吸的速度和深度，令自己放鬆。

肌肉鬆弛練習

當我們感到緊張時，身體的肌肉會不自覺地拉緊。我們可以逐一放鬆身體各部分的肌肉，令緊張的情緒得以舒緩。

意像鬆弛練習

我們可以好像做「白日夢」一樣，幻想自己正身處一個寧靜和舒適的環境，例如寧靜的海灘。

有關身心鬆弛練習的詳細資料，請參考香港心理學會臨床心理學組出版的「身心鬆弛練習新編」。

參考資料

- 香港心理學會臨床心理學組 (2002) 身心鬆弛練習新編。香港：香港基督教服務處
- 郭蓉 (2005) 情緒處理自助手冊：處理焦慮。香港：青山醫院精神健康學院
- 梁若芊 (2008) 處理壓力小冊子。香港：青山醫院精神健康學院

作者：臨床心理學家陳漢泉先生

編輯：青山醫院精神健康學院

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第五版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。