

星島日報健康專欄《保健至專》- 適時化解身心壓力

生活中，讀書、工作、交友、婚姻、住屋環境等，全是壓力來源，適當壓力固然有助推動人進步，但過多壓力或不適當地處理，易令身心發出警號，例如頭痛、胃痛、肌肉緊張、心跳加速、失眠、食欲不振、焦慮、容易發脾氣等。這些徵狀不但影響讀書和工作表現，亦增加與身邊人相處的難度和衝突，久之更會形成情緒病。

即使無法改變客觀環境，亦可從自身出發減壓。首先應有充足睡眠，保持清醒頭腦以應付新一天的工作。其次定期做運動，有助放鬆緊張的身心，同時應加強體魄訓練，才可應付繁重的工作。另凡事均有好壞兩面，心態上可嘗試樂觀面對，如換一個角度去看同一件事，切勿過分執着。

此外，莫對自己有高於實際的要求，可避免不必要的壓力。同時還需要妥善安排時間，訂定出處理事情的先後次序，而難以獨自應付時，應不要介意求助他人。需要時亦可以找專業人士如社工、家庭醫生傾訴。萬勿以藥物或酒精來麻醉自己，這只會令身心、健康問題更趨惡化。整理：Chris

青山醫院精神健康學院樂蓉晶醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-03-31)



適時化解身心壓力

周三：精神科/外科

保
健至專

生活中，讀書、工作、交友、婚姻、住屋環境等，全是壓力來源，適當壓力固然有助推動人進步，但過多壓力或不適當地處理，易令身心發出警號，例如頭痛、胃痛、肌肉緊張、心跳加速、失眠、食欲不振、焦慮、容易發脾氣等。這些徵狀不但影響讀書和工作表現，亦增加與身邊人相處的難度和衝突，久之更會形成情緒病。

即使無法改變客觀環境，亦可從自身出發減壓。首先應有充足睡眠，保持清醒頭腦以應付新一天的工作。其次定期做運動，有助放鬆緊張的身心，同時應加強體魄訓練，才可應付繁重的工作。另凡事均有好壞兩面，心態上可嘗試樂觀面對，如換一個角度去看同一件事，切勿過分執着。

此外，莫對自己有高於實際的要求，可避免不必要的壓力。同時還需要妥善安排時間，訂定出處理事情的先後次序，而難以獨自應付時，應不要介意求助他人。需要時亦可以找專業人士如社工、家庭醫生傾訴。萬勿以藥物或酒精來麻醉自己，這只會令身心、健康問題更趨惡化。 整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
樂蓉晶醫生



註：明日由高級營養師黃榮俊主理