

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 與壓力開心共處

學業、工作、交友、婚姻、住屋環境等，均為壓力的來源。適當的壓力可令人進步，但過多壓力或不適當地處理，對身心都有不良影響。面對壓力時，我們的身體會發出警號，包括頭痛、胃痛、肌肉緊張、心跳加速、失眠、食欲不振、焦慮及容易發脾氣等。這些徵狀不但影響自己的學習和工作表現，亦增加與身邊人相處的難度和衝突，長遠更會形成情緒病。

要解決壓力問題，首先需要有充足的睡眠，這樣才能有清晰的頭腦去應付新一天的工作。鍛煉好身體，定期做運動，則有助忘卻煩惱，提升體力應付繁重的事務。至於心態上，我們要嘗試樂觀面對。做事要抱□只要盡力而為便心安理得的態度，別對自己有高於實際的要求，同時多學習欣賞自己和身邊人的優點。在學習或工作上，好好安排時間，於太多事情要處理時，要定出工作的先後次序，發覺自己不能一力應付時，別介意向人求助。需要時亦可找專業人士，例如社工、家庭醫生等輔導。千萬別用藥物或酒精來麻醉自己，因這只會令健康問題惡化。

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 2012-12-17)

### 與壓力開心共處

周一：視光學/精神科

#### 保健至專

學業、工作、交友、婚姻、住屋環境等，均為壓力的來源。適當的壓力可令人進步，但過多壓力或不適當地處理，對身心都有不良影響。面對壓力時，我們的身體會發出警號，包括頭痛、胃痛、肌肉緊張、心跳加速、失眠、食欲不振、焦慮及容易發脾氣等。這些徵狀不但影響自己的學習和工作表現，亦增加與身邊人相處的難度和衝突，長遠更會形成情緒病。

要解決壓力問題，首先需要有充足的睡眠，這樣才能有清晰的頭腦去應付新一天的工作。鍛煉好身體，定期做運動，則有助忘卻煩惱，提升體力應付繁重的事務。至於心態上，我們要嘗試樂觀面對。做事要抱着只要盡力而為便心安理得的態度，別對自己有高於實際的要求，同時多學習欣賞自己和身邊人的優點。在學習或工作上，好好安排時間，於太多事情要處理時，要定出工作的先後次序，發覺自己不能一力應付時，別介意向人求助。需要時亦可找專業人士，例如社工、家庭醫生等輔導。千萬別用藥物或酒精來麻醉自己，因這只會令健康問題惡化。

整理：Seechai

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
樂蓉晶醫生



註：明天由耳鼻喉科醫生顧德政主理