

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 儲存正能量抗壓(上)

當我們的生活出現轉變，遇上困難或問題時，例如轉工、升職、考試、婚姻問題等，便會感到受壓，這些都是引起壓力的「外在因素」，然而縱使是面對同一個問題，不同人也有不同反應，亦會感到不同程度的壓力，例如面對失業，性格樂觀者以輕鬆態度面對，相信最終定能找到新工，壓力自然較小；較悲觀的人易視失業為自己的不幸，壓力難免較大。

性格、思想模式、面對問題的態度、自我放鬆的能力等，均可影響壓力的增減。

### 明顯生理徵狀

當長期受壓時，身體會發出一些警號提示，可能會經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛、肌肉繃緊、心跳和呼吸也可能變得急促，甚至會呼吸困難。

整體身體抵抗力亦隨之變差，容易患感冒等小病及常感腸胃不適，部分人或會出現失眠或睡眠過多等問題，並常感疲倦。

食欲方面可能大增，亦可能變得很差，當感焦慮不安時，便易為小事發脾氣，有時情緒也變得低落、易哭。專注力和記憶力也會受壓力影響而變差，有人較以往多喝酒或含咖啡因飲料、吸煙次數增加，甚至以濫藥減壓。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家陳漢泉

(轉載自星島日報 | 保健至專 2016-11-28)

### 儲存正能量抗壓(上)

精神科 / 營養學 保健至專

當我們的生活出現轉變，遇上困難或問題時，例如轉工、升職、考試、婚姻問題等，便會感到受壓，這些都是引起壓力的「外在因素」，然而縱使是面對同一個問題，不同人也有不同反應，亦會感到不同程度的壓力，例如面對失業，性格樂觀者以輕鬆態度面對，相信最終定能找到新工，壓力自然較小；較悲觀的人易視失業為自己的不幸，壓力難免較大。

性格、思想模式、面對問題的態度、自我放鬆的能力等，均可影響壓力的增減。



### 明顯生理徵狀

當長期受壓時，身體會發出一些警號提示，可能會經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛、肌肉繃緊、心跳和呼吸也可能變得急促，甚至會呼吸困難。

整體身體抵抗力亦隨之變差，容易患感冒等小病及常感腸胃不適，部分人或會出現失眠或睡眠過多等問題，並常感疲倦。

食欲方面可能大增，亦可能變得很差，當感焦慮不安時，便易為小事發脾氣，有時情緒也變得低落、易哭。專注力和記憶力也會受壓力影響而變差，有人較以往多喝酒或含咖啡因飲料、吸煙次數增加，甚至以濫藥減壓。 整理：Kar



今日顧問：  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家  
陳漢泉