

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 正能量紓緩壓力 (下)

都市人生活緊張，難免會有壓力問題。長期受壓，若要正確紓緩壓力，不妨參考以下建議。首先對自己的要求及期望要合理，應量力而為避免事事追求完美，更別對人作出不切實際的承諾。將注意力集中在自己能力範圍內的事情，不要浪費時間和精神在不能控制的事情上，同時也要學懂欣賞自己的長處及成就。

謹記凡事總有好、壞兩面，若能積極點多往好的方面看，人也輕鬆得多。終日為遇到的問題怨天尤人，只會令情緒更低落。若把挫折視作挑戰，壓力即可轉化成推動力。

面對繁重工作時，建議先列出要完成的任務，按逼切性及重要程度分先後次序完成，切忌把工作拖延至最後一刻才進行，亦別盲目跟人作比較，宜按照自己正常的步伐行事。

### 適時宣泄傾訴感受

跟自己信任的人傾訴，並不代表是弱者，他們或能提供一些意見及幫助。遇上不公平的事情或待遇，應鼓起勇氣將感受及訴求提出來。生活上養成良好飲食習慣，攝取均衡營養，當然不可少。而已有研究證實，運動時腦袋可釋出「安多芬」的物質，幫助改善情緒，故應定時運動。

平日應定時起□及就寢，以免干擾生理時鐘，而且不宜於黃昏時喝咖啡、濃茶或吃過辣食物，睡前勿做過於用神的工作。若無法入睡，強行就寢只會弄巧反拙，建議做一些令自己輕鬆的事情如聽輕音樂，或喝點暖鮮奶。若經常失眠，便要求診根治。假如壓力持續又沒明顯改善，有必要尋求醫生、心理學家、社工等專業協助。

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 2016-12-06)

### 正能量紓緩壓力(下)

都市人生活緊張，難免會有壓力問題。長期受壓，若要正確紓緩壓力，不妨參考以下建議。首先對自己的要求及期望要合理，應量力而為避免事事追求完美，更別對人作出不切實際的承諾。將注意力集中在自己能力範圍內的事情，不要浪費時間和精神在不能控制的事情上，同時也要學懂欣賞自己的長處及成就。

謹記凡事總有好、壞兩面，若能積極點多往好的方面看，人也輕鬆得多。終日為遇到的問題怨天尤人，只會令情緒更低落。若把挫折視作挑戰，壓力即可轉化成推動力。

面對繁重工作時，建議先列出要完成的任務，按逼切性及重要程度分先後次序完成。切忌把工作拖延至最後一刻才進行，亦別盲目跟人作比較，宜按照自己正常的步伐行事。



### 適時宣泄傾訴感受

跟自己信任的人傾訴，並不代表是弱者，他們或能提供一些意見及幫助。遇上不公平的事情或待遇，應鼓起勇氣將感受及訴求提出來。生活上養成良好飲食習慣，攝取均衡營養，當然不可少。而已有研究證實，運動時腦袋可釋出「安多芬」的物質，幫助改善情緒，故應定時運動。

平日應定時起牀及就寢，以免干擾生理時鐘，而且不宜於黃昏時喝咖啡、濃茶或吃過辣食物，睡前勿做過於用神的工作。若無法入睡，強行就寢只會弄巧反拙，建議做一些令自己輕鬆的事情如聽輕音樂，或喝點暖鮮奶。若經常失眠，便要求診根治。假如壓力持續又沒明顯改善，有必要尋求醫生、心理學家、社工等專業協助。

整理：Kar

保健至專  
精神科 / 皮膚科



今日顧問：  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家陳漢泉