

| 情緒管理：壓力調適 Manage Stress |



醫生，我有問題

我最近變得容易生氣，又沒耐心，
這跟工作壓力增加有關係嗎？

學習壓力調適、情緒管理，將有助於我們保持身心健康，改善人際關係，而且能在工作或學業上有好的表現。但是，要如何瞭解我們目前是否承受了過多的壓力呢？下列的生理、情緒、心理及行為指標可以用來協助我們檢視自己是否承受過多的壓力，我們來一一瞭解。

| 生理指標 |

1. 頭痛的頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。
2. 肌肉緊繃，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。
3. 皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。
4. 消化系統出問題，例如胃潰瘍等。
5. 心跳急促、胸痛等。

| 情緒指標 |

1. 容易生氣、沒有耐心。
2. 覺得憂鬱、意志消沉。
3. 當外在要求超過自己的能力時，容

易產生失控感，對自己失去信心。

4. 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。
5. 感覺和別人有疏離感。

| 心理指標 |

1. 有太多事情縈繞心頭而無法專注。
2. 即使是日常瑣事，也常猶豫不決。
3. 記憶力變差。
4. 壓力會影響判斷力，若您常做出錯誤決定，須考慮是不是壓力的影響。
5. 以負面思考判斷自己的處境。

| 行為指標 |

1. 經常睡不好，失眠或需要睡很久。
2. 為了紓解壓力，而比平常喝更多的酒、抽更多的菸。
3. 性需求下降，可能又因為這個變化而引發憂慮，影響親密關係。
4. 從人際關係中退縮。
5. 很難放輕鬆，也坐不住。



| 抗壓及紓解壓力的基本原則 |

一旦察覺自己承受了過多的壓力時，便要有相應的策略來應對，減少壓力所帶來的影響。常用且有效的策略有以下五種：

1. 養成規律生活與充足睡眠的習慣。
2. 攝食均衡，補足充分的營養。
3. 養成持續有恆的運動習慣。
4. 學習一種紓壓技巧，如瑜珈、肌肉鬆弛等。

5. 安排休閒活動，如假日爬山、參訪文藝活動等。

雖然有許多的策略可供運用，但是在現今步調緊湊的工商社會中，我們所承受的壓力依然不免超載，因此當壓力超過負荷時，我們一定要懂得立即求救，藉由他人的協助來幫助我們度過難關。其實，天底下沒什麼事是過不去的，有時生活步調緩一緩，心境一轉，又是一片晴天。