

第八課 減壓良方你要知

人在一生的不同階段中，會感受到各種精神壓力。長期和過量的精神壓力，對身心均有害處。認識處理壓力的適當方法，對我們的健康與心理會有一定的裨益。

什麼是壓力

壓力是指一種當人感受到威脅或挑戰時所引起的內心感受，是一種抽象的不舒服感覺。適量的壓力能驅使人集中精神，在最佳狀態下應付困難，從而得到最好的表現，但是過大的壓力會使我們身心都受到不好的影響，甚至會危及健康。

壓力的主要成因

壓力可以是源自面對不能應付或數目太多的挑戰和威脅。最常見的是在人際關係、健康、財政、工作的困難。壓力亦可以跟一件難以適應的逆境有關，我們稱之為「人生大事」，或跟個人心理因素有關。個人對事情的看法，認為自己能應付多少，再加上性格因素，會影響一件事是否構成壓力。晚年普遍的壓力來源包括：

- 老化和疾病
- 生活角色及習慣的轉變 (如：退休、生活需依賴他人照顧、離婚)
- 經濟困難
- 與親人朋友的關係的轉變
- 喪偶或摯親的離去
- 居住環境的轉變：如搬屋或入住老人院等

壓力的訊號

身體方面	頭痛、胃部不適、異常出汗、血壓升高、心跳加速、疲勞不振、失眠
心理方面	注意力不集中、記憶力與窮判斷力下降、不能作決定
情緒方面	擔心健康、為瑣碎事擔憂、任何事向壞處想、預感將會難逃厄運、擔心問題會無法解決、緊張、敏感、焦躁、煩惱
行為方面	抱怨、挑剔、爭執、責備、暴力、攻擊、哭泣、抽煙、酗酒、暴飲暴食、表現失準

舒緩壓力

壓力反應的出現，表示我們需採取進一步行動舒緩壓力，找尋有助回復身心愉悅的方法和行動。例如：運動、沐浴、聽音樂、唱歌、呼吸及肌肉放鬆練習、欣賞自然景色、與人傾訴。當留意到自己因壓力而出現情緒問題時，可向專業人士求助，例如醫生、臨床心理學家、社工等。