

本期焦點

- 認識壓力
- 覺察自身的壓力
- 壓力管理

生活放輕鬆——談壓力管理



【圖片來源】：<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=783>

哦～煩啦！

有一段時間你是不是會覺得心頭煩躁，不想做事情，希望所有煩惱都能消失，好好的睡一覺？還是整夜輾轉反側難眠，終日想著事情該如何解決，而忽略了周遭的事情？有沒有過莫名的焦慮，或是緊張到腹瀉、腸胃絞痛的程度，只因為預期即將面臨的事情是你無法承受的？或者你會花很多時間在大吃大喝、shopping，只為了安慰似是空虛乏力的心靈呢？

你可能承受壓力哦。別緊張，只要你能適當地做好規劃管理，還可以將壓力轉化為實現目標的動力。首先，我們要知道什麼是壓力，接下來該從那些線索覺察身處壓力，這樣我們才可以妥善規劃處理壓力以及因應的方法。

簡單的說，壓力可分為二個部份：一是造成壓力的原因或事件，另一是我們對於該事件的情緒、生理與行為反應。前者是當我們處於變動的生活環境，與個人預期的經驗、想法、態度、習慣有很大的差異時，或個人的動機、需要未能滿足；後者則是因為前述原因影響了自主神經與內分泌系統的衡定調節，並引發緊張、激動、煩躁、生病、疲勞、慢性的發生。也就是說即使小到走在路上，踩到一顆小石子，明天要考試了，初到新環境，升官發財，年底要結婚，

或是大到地震造成的災變、親人離去，不論時間的長短、影響的大小，生活上的大大小小事情都可以是壓力原因。

覺察自身的壓力

而我們可以從壓力 **stress** 字源察覺我們的身心及社交狀態。

Social isolation（缺乏人際支持），可能因為負向情緒表達及社交技巧不當，而身陷困境而孤立無援的窘態。

Thinking unrealistically（想法不切實際），對過去不可改變的事實，仍存有重來一次的幻想，或對未來有不切實際之想像。

Rigid body（身體緊張），肌肉緊繃，疼痛，痠痛的感覺。

Emotions repressed（情緒壓抑），焦慮、憂鬱、忿恨、恐懼、驚嚇、駭怕等激動不平的心理情緒。

Self-neglect（忽略自己的需要），忽略前述多項不適應的訊號，仍然自我貶抑或是不能照顧個人基本的生理需求。

Sensory overload（感官刺激過度），過分依賴尼古丁、酒精、麻醉品等化學藥物，或是久曝於嘈雜噪音的環境而不願離開。

事實上，壓力不全然是有害的，它可以促進注意力集中、提昇工作的動機、引發正向的情緒、激發潛能、增加成功因應後的成就感，甚至有些企業組織利用「輸人不輸陣」的榮譽心，設計適度的競爭壓力，以激發員工團結增加生產力。只是，過猶不及，還是小心點比較好。

壓力管理

只要妥善運用壓力並做好管理，你將會有事半功倍的效率。我們可以套用物理學名詞做為管理的概念。壓力 (P) 是單位面積 (A) 承受的

外在力量 (F)的結果： $P=F/A$

你要管理的是：1. 控制不必要的氣力的損耗，2. 增加個人適應環境的力量。這些作法是：注意你的身體姿勢，不要過度損耗你的體力(F1)，造成肌肉的不適。有效的運用資源做為決策的資訊，不要花費太多的腦力(F2) 於細節。適時的照顧自己的需要，不要浪費太多的心力 (F3)

於瑣碎的小事情。當然這些和你的人格特質及社交能力是有關聯的，如果你不能適時的拒絕別人的請求，也不懂得利用社會、人際、網際、電氣化資源，將可能徒增你個人處理事情的壓力。

注意個人身體健康、適度的運動與均衡營養的攝取(A1)、豐富有效的人際關懷支持網絡與社會資源(A2)、開闊彈性的想法(A3)、有充分的解決問題能力與知識(A3)則是接受壓力與應付挑戰的基礎。真的好心建議你，不要再吃泡食麵、少吃油炸食物、多吃蔬果、充足良好的睡眠、多讀有益身心靈性的書，都是提昇你的生活品質好習慣。

你可以利用市立療養院所編製的[壓力自我評量表](#)來得知自己是否壓力過大，以及透過下列相關資訊，以更完整的了解壓力。

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270（壽豐校區）

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

