

訊息公告

新聞稿



過年面對長輩壓力大 醫師教你這樣做...

2018年02月01日

趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

過年面對長輩壓力大 醫師教你這樣做...

春節即將到來，不少人想到要面對親朋好友們逼問對象、生小孩及薪資等惱人問題，便感到心情沉重、焦慮及痛苦。萬芳醫院精神科醫師潘建志發現每年過年後精神科門診量會增加二、三成，他特別提供「減敏療法」，幫助民眾有效面對過年期間親戚逼問的「挑戰」！

人們面對不喜歡的事物往往選擇逃避，等到逼不得已面對時，勢必更加痛苦；若長期處於壓力之下，負面情緒超過負荷，容易發生失眠、焦慮、憂鬱，甚至是自律神經失調等現象。

潘建志醫師建議，過年聚會前可利用「減敏療法」練習，也就是先設想情境、研擬問題、準備說詞等方式面對。

潘建志說，過年聚會畢竟是開心的時刻，沒有人想把氣氛搞僵，通常是沒話找話講。可根據不同的聚會情境，預想即將面對的問題，提前想好答案再回應；對於只想炫耀自家情況，毫無同理心的人，最好的解決辦法就是禮貌、輕鬆帶過即可。

至於父母等長輩的關心詢問，他建議「搶得先機」，先主動說明目前情況，讓他們多了解自己的想法。他也建議為人父母者，可利用這次機會先了解再關心，而非一味地逼問，造成雙方不愉快。

根據潘建志醫師觀察，每年年後精神科的門診量會上升，更有研究指出華人傳統節日容易導致精神壓力增加。因此，建議民眾多溝通，多了解彼此處境，別讓原本是全家團圓的好日子變成身心不適的來源。

趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。