

壓力調適

什麼是壓力

所謂「壓力」是指個體感覺到本身現有的資源難以達成外在情境或自己的期待之情況，因而產生受壓迫的感覺。此種感受經常因某些生活事件而持續存在，成為個人的生活壓力。

我們的身體本身就具有調適壓力的一套系統，從演化的觀點來看，這套系統原本是設計用來面對急性壓力，但隨著社會的進步，生活型態的改變，現代人面對的壓力逐漸有慢性化的趨勢，長則數月到數年，一但壓力慢性化，對於一個人的生理機能、情緒與心智反應會產生不好的後果，若無法妥善處理，則會嚴重影響其日常生活，故增加個人對壓力的認識與處理能力，實為重要之課題。

慢性壓力所導致的反應

1. 情緒方面：可能有焦慮、憂鬱、氣憤、敵意、害怕等情緒問題產生，挫折忍受度降低且激動不安的情緒增加，造成主觀上的痛苦。
2. 認知功能：專注力及記憶力下降。
3. 生理症狀：包含頭痛、昏眩、失眠、視線模糊、吞嚥困難、脖子肩膀肌肉酸痛、高血壓、心臟與呼吸系統出問題、心悸、氣喘、過敏、胃潰瘍、消化不良、背痛、皮膚疹、過度流汗、性問題、免疫系統降低…等。

如何處理壓力

1. 了解壓力事件本身的性質，知道問題所在，蒐集資料並選擇適當策略

來因應壓力情境。

2. 尋求支持力量：可由宗教、家人、朋友、專業人員等的協助，尋求資源的支持或情感的支持。
3. 學習適當表達情感及處理自己的感覺。
4. 學習腹式呼吸或冥想等放鬆技巧，協助管理緊繃的情緒。

增強處理壓力的能力

1. 培養運動的習慣，生活作息規律為宜。
2. 在生活中學習覺察自己的情緒，並接受自己的情緒反應。
3. 合宜的自我表達，找忠實的聆聽者訴苦，也可以在不干擾別人的前提下，痛哭一場或搥打枕頭，把情緒適當宣洩出來。
4. 發展良好的社會關係，能有宣洩情緒之適當管道。
5. 自我欣賞，發展自我肯定的溝通方式，減少負向之思考方式。
6. 學習放鬆技巧，反覆練習。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。