

壓力調適

[發表醫師] :護理指導 醫師(精神科)

[發布日期] :2011/3/17

一、什麼是壓力？

壓力是個人在面對具有威脅性的情境中，一時無法消除威脅、脫離困境時的一種被壓迫的感受，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。

隨著社會的進步，與日俱增的壓力，對於一個人的身體、情緒與心智反應，會產生焦慮、憂鬱、氣憤、敵意、害怕等問題，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。

二、壓力所導致的反應。

- 1.某種行為反覆性出現。
- 2.活動量增加或減少。
- 3.挫折忍受度降低且激動不安的情緒增加。
- 4.生理上的變化，如頭痛、昏眩、失眠、視線模糊、吞嚥困難、脖子和肩膀的肌肉酸痛、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、憂鬱、恐懼與易怒…等。
- 5.解決問題的能力降低。

!!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。