

壓力知多少

親愛的朋友您好，心理因素與生理變化與會隨著生活壓力增加而互相影響，但大部分的時候我們自己都沒發覺。我們現一起檢視，是否出現壓力反應的警訊呢？

1. 身體是否常有不適感受，像是頭痛、肌肉緊繃、皮膚乾燥、胃腸不舒服、心跳加快、甚至胸痛呢？
2. 情緒是否缺乏耐心、易怒、心情低落、凡事提不起勁呢？
3. 是否常猶豫不決、記憶力變差、難以集中注意力、對任何事情總有不好的念頭？
4. 是否比平常喝更多的酒、抽更多的菸（含電子煙）、不易入睡、睡眠中斷、不喜歡和人往來，覺得很難放輕鬆？

在檢視了上面的內容後，您是否發現自己也出現了壓力反應的警訊呢？以下提供您一些釋放壓力的方法希望能對您有所助益喔！



一、瞭解自己的壓力思維模式

1. 留意您目前的壓力思維模式對生活有何影響。
2. 嘗試不斷地深呼吸、保持平衡地站立、肌肉放鬆等方法，能讓你在剛出現壓力的徵兆之前，便立刻地把它穩定下來。
3. 接受自己的不完美，學習心境轉換，當正面思考時，就能較坦然面對事情。

二、適當的抒發情緒

1. 發生不順心的事情時，能調整想法，告訴自己往好的地方去思考。
2. 常對自己說「我能處理好這件事」、「我會做得很好」等正向的言語。
3. 做讓自己愉快的事情，如：常看喜劇或笑話、出去吃晚餐、十分鐘獨處、看一場電影等。
4. 將糟糕的感覺抒發掉，如：和能幫助自己解除情緒壓力的朋友講述壓力或討論，適時求援，也可以尋求心理師協助，接受心理諮商。

三、打破因壓力而無法入睡的惡性循環

1. 養成每天固定的睡眠習慣，這樣會提醒你的腦子，該是休息的時間了。
2. 不要喝酒或喝含咖啡因的飲料，而且不要抽菸（含電子煙），這些都會使你無法入睡。

壓力知多少

- 3.在睡前做平靜的事，不要看充滿暴力的電影，或讀複雜的書，如謀殺推理小說。
- 4.洗溫水澡、喝溫牛奶以幫助自己更好入睡。

四、運動

運動可以很好的舒緩壓力，嘗試每天三十分鐘的運動，如：跑步、打球，來降低壓力程度並擁有健康的身體，亦可降低不安感、增加調適力，進而放鬆身體。

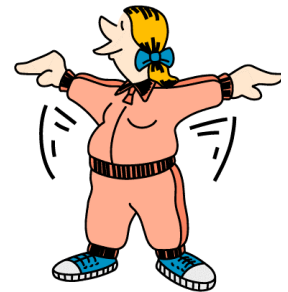


五、腳步放慢不要太完美主義

- 1.試著用一種放鬆，較慢的方式行動。
- 2.維持基本的正常例行事務，並重新配置您的時間，設定輕重緩急，及安排一段時間給自己一個假期。

六、練習放鬆

- 1.輕輕閉上眼睛，深吸一口氣，再慢慢吐氣。
- 2.多接觸大自然，爬山、散步、呼吸新鮮空氣。
- 3.泡熱水澡，順便替自己全身按摩讓全身放鬆。
- 4.漸進式的肌肉放鬆訓練。
- 5.運用幾分鐘的時間練習正念，讓自己感知周遭環境。



七、飲食和營養

避免濫用藥物、喝酒、抽菸（含電子煙），吃含有辣、油膩或高度單糖的食物（如：可樂和小糕餅），避免變得衰弱以及遲鈍，嘗試食用低脂，低蛋白、含高複合碳水化合物的食物、烹煮過的穀類（燕麥、大麥等）、低脂水果、蔬菜沙拉以及適量的維他命等，平靜壓力對身體的影響。

參考資料

- 陸振芳（2022）。焦慮障礙病人之護理。葉美玉總校閱，*精神科護理概學*（十版，356-371 頁）。高立。
- 林炯熙（2024）。全人醫療。《臨床醫學月刊》，93(2)，87-94。https://doi.org/10.6666/ClinMed.202402_93(2).0018