

壓力調適

[發表醫師] : 護理指導 醫師(精神科)

[發布日期] : 2006/10/11

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。

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、憂鬱、恐懼與易怒...等。
5. 解決問題的能力降低。

如何處理壓力

- 1.了解壓力事件本身的性質，知道問題所在，並努力去改變與問題的情境。
- 2.藉由肢體活動及自我肯定來學會表達情感及處理自己的感覺。
- 3.尋求支持力量，如宗教、家人、朋友、專業人員等的協助。
- 4.運用肢體運動、鬆弛技巧，協助處理緊繃的情緒。

增強處理壓力的能力

- 1.在生活中學習覺察自己的情緒，並接受自己的情緒反應。
- 2.自我欣賞，發展自我肯定的溝通方式，減少負向之思考方式。
- 3.運用想像力鬆弛技巧，反覆練習。
- 4.注意飲食與營養。
- 5.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，痛哭一場或槌打枕頭，把情緒適當宣洩出來。
- 6.發展良好的社會關係，能有宣洩情緒之適當管道。

!!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。