

## 壓力因應與放鬆

壓力，通常會導致一個人身心健康受損，工作效率及人際關係退步，適應力下降及免疫機能受到影響。然而，壓力亦具有正面功能，人們為了滿足基本需求，便必須容忍壓力，適度的壓力可以促進一個人的成長，因此壓力不盡然是一件壞事，重要的是，你必須具備有處理壓力的能力。

一般而言，壓力調適的方法通常有以下幾種：

- **調整想法**，改變個體對於壓力的主觀感受，增加對壓力的控制感。
- 藉由**飲食運動**來調適壓力所造成的焦慮。
- **肌肉鬆弛**
- **直接行動**，進行問題解決，而此法才是能夠有效處理問題改變環境的治本方法。此種方法包括三個部份。
  - (1)**認識問題**，無法有效處理壓力的最大關鍵在於，不知道什麼才是真正的問題，如此便無法有效地處理問題。
  - (2)**相信自己**，有能力改變問題影響環境的人才會有辦法去解決問題。
  - (3)**付諸行動**，如此才可能真正改善問題。

肌肉鬆弛訓練是最常用於消除緊張焦慮的生理調適之道，由於生理與心理之間的交互影響，當人們面臨引發緊張焦慮的情境時（或接受到會引發緊張焦慮的刺激時），各種肌肉器官的自律反應就會傳遞給中樞神經系統，通知焦慮緊張已經出現的訊息，此時人們就會知覺到緊張或焦慮的情境。因此，如果能把這條傳遞緊張焦慮訊息的迴路加以切斷，就能使當事人感到較為舒服、放鬆，而較不覺得緊張焦慮，能較為從容的應付困難和解決問題。

肌肉鬆弛訓練可應用到許多不同的情境以消除或降低緊張焦慮的狀態。包括某些心因性的身體症狀如頭痛、消化器官潰瘍、壓力引起的蕁麻疹等，或者對與心理緊張狀況有關的失眠、疲倦、抑鬱、考試緊張、過度活動等問題也有相當的改善效果。若有興趣進行相關訓練，亦可告知身心科主治醫師。

☺ 雙和醫院精神科關心您！

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 2819、79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印