



壓力與心理健康



什麼是壓力(Stress)？

- 本能生理及心理反應(在原始社會中，壓力反應幫助我們搏鬥或逃走)
- 日常生活一部分
- 可累積的
- 適當的壓力能成為動力，處理得宜令、生活更健康，更快樂
- 長期積累過大壓力，會影響心理及身心健康，減低免疫力

壓力源(Stressor)

同樣事件對一個人是壓力的源頭，但對另一個人則不然。故此，壓力是主觀的，因人而異，而壓力的程度視乎個人對壓力的評價(Appraisal)而定。以下幾項是主要影響壓力的因素：

(1) 性格特質

「A」型性格的人身心常處於作戰狀態。性格特質為過於緊張及不易放鬆，性情易暴躁，他們極富責任感，非常重視成就，事事訂下計劃以達成目標，故時常處於競爭狀態。「A」型性格的人一般都有強烈的時間觀念，爭取一分一秒，有強烈控制心理以得到安全感。

研究顯示，「A」型性格的人較易患上冠心病。

(2) 思想模式

一些人事事追求完美，對人對己過分苛刻，要求所有人都要認同自己，事事要按原定計劃進行，不能有絲毫偏差。這些人常常

有高度不安感及過分提高警覺。

(3) 轉變

生活上無論是好與壞的轉變都會帶來適應方面的壓力，例如：搬遷、結婚生子、工作轉變等。

(4) 挫敗

各種日常經歷的挫折與失敗會為我們帶來壓力，甚至懷疑自己的能力。例如考試失敗，工作不如意，未能升職加薪等。

(5) 衝突

人與人之間的相處問題、爭執、批評是壓力的主要來源之一。試想想，你所面對的重大壓力之一是否與人事有關？

(6) 突發事件

突如其來的天災人禍為人帶來極大的壓力，例如地震、車禍等。

認識壓力反應

(Stress reactions)

(1) 身體反應(活化自主神經系統)

- 腎上腺素分泌上升
- 心跳加速
- 呼吸不暢順
- 心悸
- 容易口乾
- 頭痛
- 腸胃不適
- 食慾不振或暴飲暴食

(2) 情緒反應

- 心情緊張，不安
- 情緒低落
- 容易落淚
- 無緣無故感到憤怒
- 易發脾氣

(3) 思想反應

- 記憶力消退
- 思想散淡
- 難以集中精神

(4) 行為反應

- 對事物失去興趣
- 失眠
- 做事提不起勁

如果你發現自己持續有以上的壓力反應，那便要多加注意了。

下期將為大家講解一些處理壓力的良方。

