

## 淺談壓力因應與身心健康

您快樂嗎？是否因為工作、家庭或生活壓力煩心？壓力是個人與環境交流後，覺知到環境的要求與其能力及資源間的差距。當環境中的要求大於我們能處理的程度時，就會感受到壓力。壓力會影響個人身心健康與生活品質，但透過了解壓力，調適心情，或尋求心理師的專業協助，便可以重新尋回身心健康，快樂生活！

### 壓力對於個體的影響：

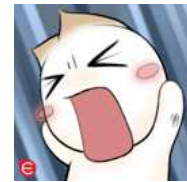
生理上，個體的交感神經系統及內分泌系統會被激發，若長期處於壓力之中，可能造成免疫系統受損。心理方面，壓力容易引發負面情緒，影響注意力及記憶力。此外，壓力也會改變社會行為，如：處於壓力下的人，易出現攻擊行為。

### 壓力與疾病的關係：

- 壓力會透過個人行為而影響健康：壓力大者較易出現不健康行為，如：喝酒、暴飲暴食。
- 壓力會造成生理改變：如，皮質酮及兒茶酚胺會引起心臟血管系統的疾病，並破壞免疫系統的功能。

### 與壓力有關的疾病：

- 心身症 (psychophysiological disorders; psychosomatic)：導因於心理社會與生理歷程之交互作用的身體症狀或疾病，如：潰瘍及發炎性腸道疾病、氣喘、慢性頭痛(包含肌肉緊張型頭痛及偏頭痛)。
- 心血管疾病：高血壓、冠狀動脈心臟病
- 癌症：癌症發生初期，以及病情的發展可能與壓力有關。



### 壓力的因應：

因應(coping)是當我們評估壓力情境，並試圖解決需求及資源間不一致狀態的過程。我們可以透過「改變思考、調整情緒」或「處理問題本身」來因應壓力。

### 降低壓力的方法：

- 增加社會支持。
- 提昇自我控制感及抗壓性。
- 組織個人時間規劃。
- 利用運動增加體能、降低負向情緒。
- 提前對壓力事件預作準備。



### 壓力的管理/治療：

可分為藥物治療、行為及認知治療、催眠冥想等三大類。當您自覺壓力過大，嚴重影響生活品質時，除了尋求精神科醫師的評估，以藥物降低生理激發及焦慮感外，亦可尋求臨床心理師的專業協助。

臨床心理師可藉由一對一晤談的方式，搭配相關測驗或量表，了解您的情緒、性格、思考模式與壓力問題，並藉由討論、聆聽、澄清與練習，為您量身訂做適合您的情緒管理、壓力因應及生活方式，以協助您有效處理壓力、改善情緒狀態與生活品質。