

# 壓力管理

## Stress Management

### 第一部分

#### Part 1

#### 甚麼是壓力？

#### What is Stress?

壓力是指為應付需求而對自己能力所造成的負擔。

許多事情都會造成壓力，例如：

- 會導致變動的許多人生大事（例如遷居往不同城市或轉換工作）。即使是良性的變動，也可能成為壓力的源頭。
- 工作及/或學業會產生壓力，因為你要面對挑戰，獲指派棘手工作，受最後期限所約束。
- 與朋友、家人或同事產生磨擦。
- 擔心錢銀和房屋問題。
- 你自己的想法 - 例如，你為自己訂下不切實際的過高標準，又或對事情過份擔心，都會為自己製造壓力。
- 日常瑣事，例如交通擠塞，追不上巴士或找不著鎖匙。

- 其他事情，例如濫用藥物、營養差劣、不良睡眠習慣和身體健康問題。

在長期壓力之下，身體和大腦會出現化學轉變，造成多種不良的體能和精神反應。

研究顯示，長期壓力會增加患上抑鬱、焦慮、精神錯亂和身體健康問題的風險。對於曾患精神病的人來說，承受太多壓力會增加復發的可能性。

### 如何管理壓力

#### How to Manage Your Stress

首先，你必須學會認識壓力：

**First, you must learn to recognize stress:**

壓力徵狀包括許多精神、社交和體能方面的轉變。

常見的壓力徵狀包括：

- 感覺精疲力竭
- 容易激動或焦慮
- 胃口或睡眠形態改變

- 頭痛及/或背部和頸部肌肉拉緊
- 更加濫用酒精及/或藥物，這也會是受到壓力的跡象

每個人對壓力的反應都不一樣。

把你在壓力下所遇到的徵狀記錄下來。時刻留意這些徵狀。當你察覺自己正經歷這些徵狀時 - 嘗試以下一種或多種方法，盡量降低你的壓力水平。

#### 管理壓力的方法 Strategies for Managing Stress

#### 預期壓力來臨 — 為妥善處理壓力而作好準備 Anticipating Stress – Managing Stress by Preparing for it

透過預期壓力的來臨，你可作好充分準備，制訂當壓力出現時如何控制壓力的方案。

你可採用以下多個方法：

#### a) 排練 Rehearsal

這是個十分有用的策略，以應付你所擔心的即將來臨的事情。這可能是一次見工面試或若干社交場合，你在該場合不認識任何人。在心中默想該場合，練習一下要講的東西或要做的事情，這有助你為該場合作好準備。

### **b) 解決難題和制訂計劃 Problem-solving and Planning**

透過分析引致壓力的可能原因，你可預早策劃對類似壓力應作出的反應。這會是舒緩情況的行動，又或者是你所採用的壓力管理技巧。

你必須正式制訂計劃 — 只是擔心並無用處 — 這於事無補。EPI 臨床治療師在與你面談時會與你一起檢討解決難題的有條理方法。

### **c) 避開 Avoidance**

如果該場合對你來說極可能是不愉快，而且不會為你帶來任何益處，那麼你可干脆避開。不過，你心中應該十分清楚，該場合肯定不適合你，而你並非逃避問題或因拖延處理不可避免之事而把事情弄得更糟。

### **讓身心鬆弛 — 調整你身心對壓力的反應 Relaxation – Adjusting Your Mental and**

### **Physical Response to Stress**

透過鬆弛身心，你可讓自己的身體和精神都平靜下來，減少對壓力的反應。你可用不同的方法令自己放鬆。

#### **a) 忙裏偷閒 Taking Time-Out**

從事一些令自己陶醉的靜態活動，例如悠然自得地散步，閱讀消閒書籍，又或洗個熱水澡。

找尋一些令自己享受的靜態活動，特別安排時間定期從事這些活動。讓自己有時間舒展身心，對減輕壓力十分有幫助。

#### **b) 意象： Imagery**

運用意象減壓，背後的原理是，你可發揮想像力，塑造一個非常悠閒的地方或景象。

景象可以是一幅幅的畫面，例如躺在一個人跡罕至洞穴旁的海灘上。你會「見到」身旁的峭壁、大海和細沙，「聽到」海浪拍打岩石的聲音，「嗅到」空氣中的陣陣鹽味，感受到溫暖的太陽和輕撫你身軀的微風。其他的影象還可包括眺望遠山，在熱帶泳池暢泳等等 — 你簡直可將最有效達到鬆弛目標的影象呈現在自己眼前。

採用意象法，你把自己想像的情景取代了實際狀況。你的身體對這些想像的情景作出反應，即如這些情景是真的一樣。利用想像出來的時空，作為避開壓力的世外桃源。

#### **c) 漸進式放鬆肌肉： Progressive Muscle Relaxation**

這是一種當肌肉繃緊時放鬆自己身體的技巧，有助減輕受壓的感覺。

漸進式放鬆肌肉的原理，是你首先繃緊一組肌肉，盡量收縮，保持這極端緊張的狀態好幾秒，然後把肌肉放鬆至恢復原狀，最後，你有意識地再度盡量放鬆。

你可於身體任何部分或所有部分的肌肉上採用上述技巧，視乎你要放鬆身體某一部分還是全身的肌肉。

在試驗漸進式放鬆肌肉時，你要緊握拳頭幾秒鐘，然後讓手放鬆至恢復原狀，有意識地再度放鬆，讓肌肉盡量鬆弛。你應該感到肌肉已完全放鬆。

### **第二部分是講述管理壓力的其他策略。**

---

Jan 2005