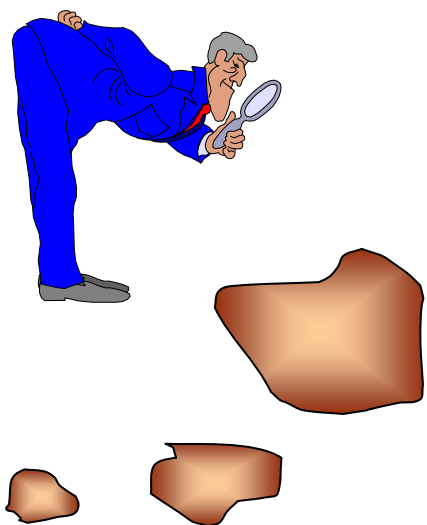


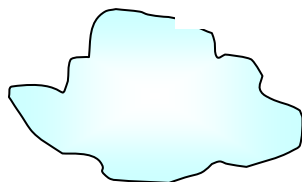
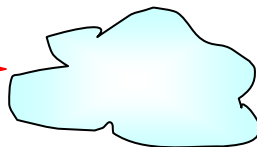
生活中常有一些突發之變故，令人不知該怎麼處理，例如親友過世、分居、離婚、生病、或是工作上、經濟上發生變化、困擾等，這些情況往往會造成自己的情緒改變，可能緊張，悶悶不樂，也可能覺得沮喪或煩惱不安，這就是壓力的來源。

如何處理壓力，將會影響您的健康和快樂。

有效處理壓力的第一步，就是了解壓力。



## 樂觀看事情 生活沒問題



聖保祿醫院衛教單張網頁 QRCode

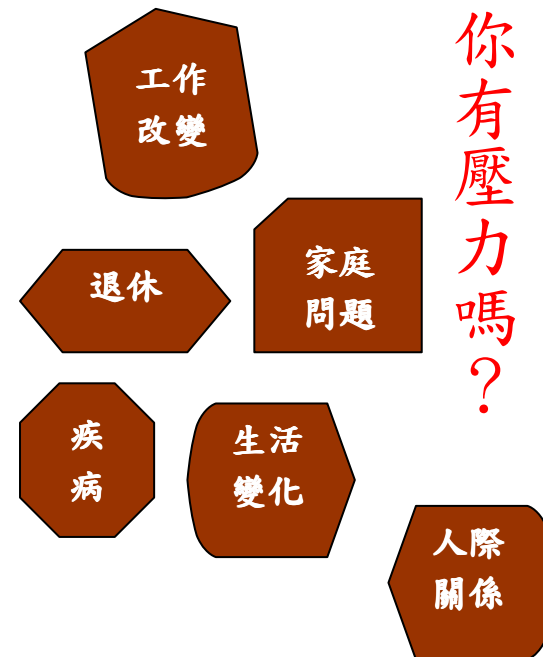
護理部印製

諮詢專線：(03)3613141 轉 7785.7786

109.02 版 924969 B4-079

## 精神科衛教系列(4)

你有壓力嗎？

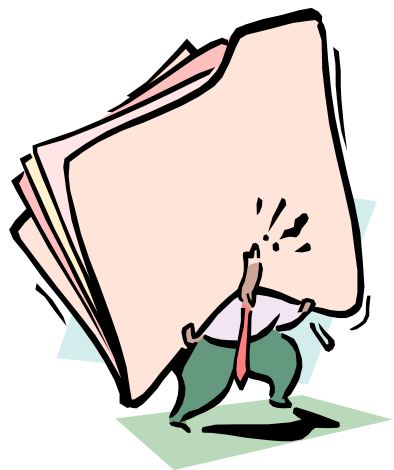


沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院

壓力簡單來說，就是能使我们覺得不舒服緊張的壓迫感，說實在的，壓力是人一生中無可避免的，然而它不一定會引起麻煩，甚至可以激勵你向前邁進。

但是如果沒有妥善的處理自己的壓力，而讓壓力累積在你的生活中，那麼很可能會造成你身體上或心理上的疾病。



其實你可以把壓力，維持在合理而不引起麻煩的範圍內，比方說，你可以...

### 找人談一談

當壓力越來越大，你不妨和你的家人、好朋友或當事人聊一聊。



### 放鬆一下

以運動、泡澡、聽音樂、緩而深的呼吸調整練習放鬆，會有意想不到的效果喔！

### 看開點！實際點！

凡事別想太多後果，也別老訂些達不到的目標，以免造成自緊張。



### 避開壓力

盡量別在一段短時間內讓生活有太多項變化，比如同時在找工作，又在辦婚事。

### 去找專家

讓專家幫你找出不舒服的原因，讓你輕鬆戰勝壓力。