



精神科衛教系列(4)-你有壓力嗎？

一、你有壓力嗎？

* 生活中有些突發變故，令人不知如何處理，例如親友過世、分居、離婚、生病或是工作上或經濟上發生困擾等，這些狀況會造成情緒改變，悶悶不樂或覺得沮喪、不安，這就是壓力來源

二、什麼是壓力？

- * 壓力是正常及健康的身體反應，可以幫忙我們應對危險
- * 壓力是人生中無可避免的，輕度壓力有助於學習並刺激成長
- * 為了應對到來的「危險」，身體各部份會開始準備戰鬥/逃跑
- * 如果沒有妥善處理壓力會造成身、心上的疾病

三、如何釋放壓力？

- * 冥想
- * 找好友、信任的人聊一聊
- * 訂立較小可達到的目標
- * 練習自我關懷
- * 放輕鬆適當運動、泡澡、聽音樂
- * 避免在同一時間生活有太多變化



- * 自己喜歡的舒適環境
- * 尋求支援

諮詢專線：(03) 3613141 轉 7785、7786 (7C 病房)
824532 B4079 護理部製 112.03

