

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

