

# 了解壓力嗎？ 帶你來認識！

## 教你5分鐘冥想紓壓

### 步驟 1：

以舒適姿勢就座，並完全放鬆身心。

### 步驟 2：

把雙手放在膝蓋上，閉上眼睛，把注意力集中於呼吸。

用鼻吸氣，隆起肚子，漸漸深呼吸至胸腔。

用口呼氣，把所有的負面壓力、情緒大力吐走。

### 步驟 3：

重複以上步驟5次，感受自己的呼吸。



## 點樣管理壓力？

### 對自己的要求和期望要合理

- 做事時宜事事量力而為，不要作過多的承諾，以致令自己在無法應付時陷入困境。故此，要在有需要時學會拒絕別人的要求。
- 不要奢求事事完美，凡事只要盡力而為、無愧於心便可以。
- 不要忘記自己的長處，在對自己嚴謹之餘，也應該學會欣賞自己的成就。

### 培養良好的工作習慣

- 面對繁多的工作時，可列出所有你要完成的任務，然後按照它們的迫切性和重要性排出先後次序，嘗試先完成最迫切和最重要的任務。
- 切忌將工作拖延至最後一刻才做，否則只會增加自己的壓力。
- 別忘記按照自己的步伐來做事，切忌跟人盲目比較。
- 定時給予自己適當的休息。

### 換一個新的角度看事情

- 每件事情總有其美好的一面和不完善的一面。若能積極一點往好處看，人也會輕鬆一點。

### 跟別人傾訴自己的感受和困難

- 向別人訴說自己的感受和困難並不代表你就是弱者。別人或能給予你一些實質的協助或意見，以及精神上的鼓勵。

### 實踐健康的生活方式

- 養成良好的飲食習慣，每餐攝取均衡的營養，並多吃抗壓食物，如香蕉、牛奶等。
- 定時做適量的運動，建議每星期最少做3次，每次約30分鐘。當我們做運動時，腦部會釋放出一種叫「安多酚」的物質，它能夠有效紓緩我們的情緒。
- 與家人和朋友保持定期的社交活動。
- 切勿濫用藥物或酒精。

### 養成良好的睡眠習慣

- 培養固定的睡眠時間。就算晚上難以入睡，早上仍要定時起床，避免生理時鐘受到干擾，同時應該避免在日間睡眠。
- 若無法入睡，無須強迫自己，可做一些輕鬆的事情，例如身心鬆弛練習，如冥想練習。

一個人如果承受過多的壓力，容易導致精神緊張，最壞情況更是在壓力爆煲下，走向自殺之路，而近日本港就發生了多宗疑不堪生活壓力有意輕生的事件。本報特此整理了心理專家解構個人出現壓力的徵狀及如何處理壓力的建議，讓大家及時減壓。

## 什麼因素導致？

當我們在生活遇上一些轉變、困難或挑戰時，例如轉工、考試、婚姻問題等，我們便會感到受壓，這些都是構成壓力的外在因素。然而，不同人在面對這些生活上的問題時，可能會有不同的反應。例如一個性格樂觀的人，面對失業時，可能仍然能抱着輕鬆的態度面對。相反，一個性格較為悲觀的人，可能視之為自己的不幸，並且自此自暴自棄。

除了外在因素外，壓力的感覺亦取決於一些內在因素，這包括性格、思想模式、面對問題的態度、自我放鬆的能力等等。

## 爆煲就會自殺？

在心理學而言，有些人在面對壓力與某些危機時，常會有「一死百了」、「就此解脫」的想法。當壓力大過自己所能負擔的情形時，焦慮、挫折、抑鬱、絕望、憤怒、哀傷、失落、無助等情緒便會充斥其心理，而使他無法冷靜、理智地省察自己對生命的態度與思考解決方法，為求解脫痛苦，極易走上自殺一途。

## 受壓有咩徵狀？

當我們長期受壓時，身體便會出現一些徵狀提示我們。我們有可能經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉也會繃得十分緊。心跳和呼吸會變得急促，有時甚至感到呼吸有困難。身體的抵抗力會變差，容易患上感冒等小病，腸胃也會經常不適。

我們可能會出現失眠或睡眠過多的問題，並且經常感到倦怠。我們有可能失去食慾，亦有可能食慾大增。情緒方面，可能會感到焦慮不安，容易為小事發脾氣。有時情緒也可能變得低落、易哭。專注力和記憶力可能會減退，影響工作表現。我們亦可能會比以前多喝酒和含咖啡因的飲料、增加吸煙，甚至濫用藥物。

## 徵狀持續怎辦？

你可以諮詢你的家庭醫生，以便轉介至精神科醫生、臨床心理學家或其他專業人士，作進一步的評估和治療。