

都市人生活節奏急促，再加上工作壓力、人際關係等問題，讓人身心疲累，特別是雙職婦女，她們在下班後還要打理家務及照顧長幼，甚至要進修，久而久之壓力便越積越多。若未能適時讓自己輕鬆一下，更可能導致各種身體疾病。適逢每年的10月10日為世界精神衛生日（又稱世界心理健康日），小編搜集香港心聆、香港心理衛生會及友邦資訊，除鼓勵大家一同關注情緒健康外，更分享舒緩精神健康的小貼士，為大家打打氣。

關注雙職婦女 學減壓免爆煲

社會特別關心女性心理健康問題，這由於舊有與新興世界之間女性角色的轉變。女性在現代社會中扮演多重角色，上班可以是女強人，可是回到家裏又會換成是家庭主婦，承受着來自各方面的壓力。這些壓力不僅僅影响着女性的身體健康，更可能導致她們的心理負擔。事實上，心理的壓力和焦慮，會影響生活品質，關注女性健康，需要我們正視並理解她們所面對的壓力來源，包括：

■ **工作壓力：**巨大工作量、迫切截止時間、工作環境不佳或人際關係緊張都可能成為壓力來源。

■ **家庭壓力：**家庭關係、照顧家庭成員的壓力、經濟困難等都可能帶來壓力。



■ 壓力大可致焦慮失眠。



■ 做運動也可促進心理健康。

來壓力。

■ **社會壓力：**或來自於人際關係、社會期待或是社會變遷等因素。

事實上，一般的情緒病包括抑鬱症、焦慮症，女性的數目都是較男性為多。消除壓力來源並不能真正照顧自己的身體，因此你需要知道如何照顧自己的生理健康，適時放鬆，並留意以下的壓力徵狀，可能會有以下一種或多種症狀：

■ **失眠：**壓力引起的睡眠問題。包括考試、重大決策而感到焦慮，影響睡眠。

■ **抑鬱情緒：**情緒波動大，易怒或情緒低落。例如，工作中因小問題而突然發怒。

■ **疲勞感：**連續工作壓力可導致身心俱疲。例如，即使沒有加班仍感到全身無力。

■ **注意力不集中：**壓力影響專注力和工作效率。例如，在準備重要報告時，常常分心玩手機。

■ **飲食失調：**或食慾不振，或暴飲暴食。例如，在壓力大時會選擇暴食來緩解情緒。

■ **焦慮：**持續的內心焦慮感。例如，在面對業績壓力時，經常感到擔憂和焦慮或抑鬱。

這些情況持續影響或甚至妨礙正常生活超過兩周時，建議患者尋求專業人士如臨床心理學家的幫助以解決心理健康問題。

5招照顧身體健康

照顧身體健康向來對心理健康很重要，以下是你能採取的數個具體步驟。

■ **放慢步伐：**慢下來的實踐，是通過增加對當下活動的意識來減緩生活節奏，從而達到減壓的效果。在吃飯時，可以細嚼慢嚥，並避免分心的活動，如玩手机，這樣可助你更加專注於食物的味道和質感，提升體驗的質量。

■ **勤做運動：**運動向來被視為增進免疫系統及心理健康的方法。不妨散步、游泳、跳舞舒緩焦慮及其他與壓力相關的情緒。你可每周做三至四次運動，每日30分鐘即可。

■ **充足睡眠：**睡眠有助身體復原及恢復力量。如果你無法安眠，身心均會疲憊不堪。諮詢醫生或心理健康專家的意見，助你找出失眠的原因。同時，睡前儀式有助你的身體準備入睡，告訴大腦何時放鬆。

■ **慎交朋友：**尋找可與你有意義且不加批判地交流的人。與支持你的朋友回顧自己的一天，有助應對倦怠、舒緩壓力及提高復原力。聊天及聆聽有助你放鬆、不去想有壓力的事情及獲得社區互動及社交的益處。

■ **避免活動：**有些人或會以互聯網、暴食、飲酒、吸毒、遊戲、購物、性行為和煲劇來滿足自我，可是這些「感覺良好的活動」其實會令自己跌落更加黑暗的困境中。

紓壓小錦囊

- 問題不會自行消失。尋找面對的問題方法比逃避更為重要。
- 如果患者與自己沒有良好健康的關係，建立成功的人際關係將非常困難。
- 如果與伴侶失去交流，就失去了這段關係的命脈。
- 諮詢尋求協助好像在黑暗中找到曙光，這路途不再孤獨。
- 檢視自己的過去並利用經驗來導航前路、計劃未來。
- 避免以社交媒體作為參考框架或比較的手段。
- 生活不應僅僅是忙碌，還應該賦予意義。
- 當感到焦慮或不確定時，應放慢腳步，甚至停下來重新定位，找到立足點，給自己時間去尋找最佳的方向，重新出發。

抑鬱症治療

由於患病成因不同，病人接受精神科治療時，需進行一項綜合評估，再視乎是心理、生理或是環境因素引起，對症下藥。如自覺很難擺脫抑鬱的狀態，可嘗試以下方法自助：

- 學習積極及正面思考。
- 以客觀態度處理問題。
- 着重自身的價值多於自己的成就。
- 主動表達自己的需要，尋找別人幫助。
- 豐富自己的社交生活。

資訊來源：香港心理衛生會

■ 找朋友聊天有助放鬆。



■ 壓力可來自工作。

世界心理健康日