

壓力 - 摘要

本小冊子為你提供了有關壓力的摘要。此外，你亦可以選擇其他更詳細的小冊子：急性壓力反應；壓力 — 自助手冊；如何減少壓力。

甚麼是壓力？

壓力很難測量。它可能會很快發作，例如，意外的交通擁堵。有時是逐漸形成的，例如，困難的工作。壓力的症狀包括：由於焦慮而無法入睡；對待小事情急躁或易怒；難以集中注意力；優柔寡斷；過量飲酒或吸煙；無法放鬆，總是感到有事情需要完成；感到緊張或焦慮。

雖然尚未證實，但普遍認為正在形成中的壓力對健康有害。例如，人們認為在以後的生活中，壓力是導致心臟疾病的一個「危險因素」。壓力亦可能導致其他尚不明確的身體疾病。

有關如何避免或減輕壓力的一些建議

儘量堅持寫幾週日記，列出使你壓力加重的時間、地點與人物。這樣，導致壓力產生的主要原因就一目了然。如果你確定壓力產生的規律，則可以與好友或家人討論。這可以幫助你與他們瞭解你感到壓力的原因。

當你放鬆時，**嘗試練習簡單的放鬆技巧**。然後，當你感到壓力或突然出現令人壓抑的情況時照常使用這些技巧。有兩種常用方法：

- **深呼吸**。深深地、長長地吸一口氣，再慢慢地呼一口氣。如果你連續數次全神貫注地呼吸，你會感到完全放鬆。
- **肌肉拉緊與伸展**。全方位扭動頸部直至感到舒適與放鬆。儘量拉緊肩部與背部肌肉數秒鐘，然後完全放鬆。

留出時間主動放鬆。不要「只在」工作的間隙時間放鬆。例如：計劃泡個長時間的澡或坐著聽聽音樂等。你並沒有浪費這些時間，不必為「沒有做正事」而感到愧疚。有些人發現聆聽娛樂磁帶十分有用。（你可以購買一些鍛煉肌肉及教你如何放鬆的磁帶。）

每天**嘗試一下「忙裡偷閒」**。例如，比平常早起 15 至 20 分鐘。午餐后適當地休息，最好不要立即工作。嘗試計劃每週一次或兩次獨處一段時間。例如，在公園裡漫步或閒坐。

一般認為**定期鍛煉**有助於減輕壓力及改善睡眠質量。

不要輕信飲酒有助於減輕壓力。靠飲酒來「鎮靜神經」通常會使你陷入酗酒的深淵。

沒有界限或壓迫感的**愛好**可以使你消除壓力。例如：體育運動、針織、音樂、模型製作、猜謎及休閒閱讀。

如果壓力症狀加重時，請就醫。可以採用如焦慮處理小組及焦慮輔導等治療方法。