壓力調適處方

作者：段永章、廖家琪

現代人面對壓力已經是不可避免的重要課題，適度的壓力可以激發潛能，有助於因應挑戰，然而過度的壓力卻會為身心帶來一系列的症狀，影響至深。在這裡，我們首先介紹「壓力症候群」讓大家能認識，並且檢查一下自己的壓力程度：「壓力症候群」的主要核心症狀為焦慮及伴隨焦慮而有的一系列自律神經失調症狀，例如煩躁易怒、注意力不集中、頭痛、身體不適、失眠等等。更嚴重的甚至會引發身體機能失調與相關的症狀出現，或是有可能誘發相關精神疾患的可能。

檢查下列症狀是否有出現：

- 睡眠不定且不安穩
- 手腳容易冰冷發抖
- 不想出門活動
- 後頸背部感到疼痛
- 情緒容易起伏不定
- 懼怕人際社交場合
- 比多數人更容易緊張
- 時常容易感到疲倦
- 有皮膚方面的問題
- 感到不快樂及煩躁
- 無法靜下心來思考
- 白天不能專心工作
- 有消化系統的問題
- 常為生活瑣事憂慮
- 食慾有明顯的變化
- 胸口悶痛易呼吸困難
- 有重大的生活困難
- 覺得自己沒有活力

如果有上述任一症狀出現，並且困擾您達一週以上，就需要找精神科醫師診療。

學習壓力調適，學習適度地放鬆，已經是現代人必備的重要能力！我們在這裡也要提供您一些壓力調適處方，讓自己的生活更健康、更有品質。

壓力調適方式如下：

適度的運動 依據自己的生活形態來找出適合自己的運動處方，早上運動時記得做好足夠的伸展及暖身運動；下午的時候身體反應最好，因為體溫最高、身體最柔軟；晚上的時候適合做肌肉訓練相關的運動。從現在開始，認真地把運動這件事情放進自己每天的行事曆裡。

不依賴藥物及酒精來減緩壓力 藥物及酒精對於神經認知功能的損傷非常地大，使得反應變得緩慢，還有可能造成隨之而來的種種危險行為問題，絕對要謹慎小心不要依賴！

與家人、朋友談心 將自己的煩惱及憂慮找個能夠抒發的出口，尋找身邊的家人朋友一起分享生活，也一同面對生活中的壓力，你會發現一起承擔的壓力逐漸變輕了，你也不再是獨自一個人面對眼前的困難。

選擇健康飲食、健康的作息 為自己的生活品質做正確健康的選擇，是面對生活壓力很重要的關鍵。常常說的良好生活作息，以及清淡、高纖、營養均衡的飲食不能只是當成常識聽聽就好，實際去實踐在每天的生活裡，才会有改善生活壓力的可能性。

保持心情愉快 令人感到煩心憂慮的事情很多，所以讓愉快的心情更顯得珍貴。提醒自己在那些惱人的小事情上用樂觀積極的態度面對，也在每天睡覺之前讓自己想想一整天裡值得高興感恩的事情，「喜樂的心乃是良藥」，加上喜樂的生活更有活力！

定期接受健康檢查 隨時要注意自己的身體狀況，尤其是在年輕的時候就要學會保養顧惜自己的身體，中年以後的飲食及作息要隨著年紀做適度的調整。定期的健康檢查日期也要記得在行事曆裡面註記，帶著家人一起去做健康檢查更好，彼此提醒保持健康的生活習慣樂活，全家、每個人，一起來樂活！希望從今天起，壓力調適不再是難題，當個健康有活力的現代人！

資料來源：新北市立聯合醫院「[心理健康專區](#)」網站