

你累了嗎

淺談壓力反應與壓力因應

李侑昀

國泰綜合醫院精神科臨床心理師



現代人生活忙碌，急促的步調和超載的工作量常讓大家喘不過氣，而在忙碌之餘，你是否注意到自己常有頭痛、肩頸痠痛、消化不良或失眠的狀況呢？或許這些都是身體出現的警訊，提醒你該找個時間休息了。

何謂壓力？

當我們將壓力定義為刺激物時，通常稱之為壓力源(stressor)，例如龐大的工作量就是一種壓力源。此外，我們也會將壓力定義為一種交互關係，亦即當一個人認為環境的要求超過自己所擁有的資源時，這種個人和環境的交互關係即稱為壓力(stress)，例如當新工作是自己所不熟悉、需要花非常多時間適應時，個體就會感受到壓力。適度的壓力可以讓個體成長，但過度的壓力就可能會造成身心上的耗損。

壓力從何而來？

其實生活中的大小事件，舉凡會耗費我們時間、金錢或心思的人事物，都可能帶給我們程度不等的壓力感受，常見的壓力源如下：

生活事件 親人死亡、離婚、重大疾病、結婚、懷孕、搬家、過節…等。

社會環境 經濟景氣、社會變遷、噪音、空汙和塞車…等。

工作職場 轉職、工作職務改變、工作內容、工作氣氛、組織結構…等。

個人性格 「應該」、「必須」、「一定要」…等。

面對壓力時，我們會有什麼反應？

而當個體面對壓力源時，可能會出現下列反應：在身體方面可能有口乾、頭痛、胸悶、心悸、胃痛、腹瀉或冒冷汗等狀況，而行為方面可能會出現睡眠習慣改變、胃口改變或坐立不安的狀況，此外也可能會有焦慮、易怒、害怕、擔心

或憂鬱等情緒反應

。而長期下來，產生偏頭痛、月經不規則、甲狀腺亢進、胃潰瘍、高血壓或冠狀動脈心臟病等疾病的機會也大幅增加。

面對壓力時，我們可以怎麼做？

除了瞭解上述壓力反應，讓我們能更理解自己的狀況外，平時也可以透過一些方式來緩解壓力對我們造成的影響：

一、身體方面

日常生活中可透過運動來達到放鬆的效果，腦內啡的產生也會讓我們有愉悅感、提升自我價值。此外也可透過專業人員學習放鬆技巧，例如腹式呼吸、肌肉放鬆或自我暗示放鬆練習等，以降低身體及心靈緊繃的程度。

二、情緒方面

壓力底下其實隱藏了許多情緒，可能有焦慮、害怕、生氣、挫折或無助，而我們可以學習去覺察這些情緒，試著去想「我現在的感覺是什麼」、「什麼原因讓我有這種感覺」，這樣能讓我們更了解自己的狀態，下次面對類似情境時也能更有準備。

三、想法方面

特定的想法可能會讓我們產生壓力，像是「絕對不能出差錯」、「我必須把每件事都做好」或「我要讓所有人都喜歡我」等，原本好的出發點被賦予過度的期待，無止盡的追求完美也需要付出一些代價，因此有些事不需要「最好」，只要「夠好」就可以了。

適度的壓力讓我們得以自我成長、發揮潛力，但也別忘了適度的放鬆更是讓我們暫時休兵、重新整頓以面對下次挑戰的重要任務喔。