

認識壓力及調適

修訂日期：110 年 4 月

一、壓力是什麼？

壓力是一種個人主觀的感覺，發生於當個人的內外在環境產生某種變化或要求，且程度超過個人能力與可用資源所能解決因應之時。人們對壓力的反應，隨情境與時間的不同而有差異，當一個人需在短時間內，適應多種生活變化；或預期將有事情變化；或即使只是小小的生活改變，但長期地發生，均可能造成壓力。



二、現代人的壓力來源

- 1、生活中的變動。
- 2、生活中的瑣事。
- 3、不可抗拒的巨變或災害。
- 4、社會性壓力。

三、壓力與健康

- 1、適度的壓力可提升個人的表現，但過度的壓力則會讓人容易致病。
- 2、承受過度壓力時的警訊：出現「身心症狀」

四、常見的身心症狀

- 1、心理上的影響：不安、侵略性、缺乏興趣、乏味、憂鬱、疲勞、挫折、罪惡感、羞愧感、易怒、壞脾氣、喜怒無常、悶悶不樂、緊張、孤獨感等。
- 2、行為上的影響：人際關係不良、高轉業率、工作效率低、士氣低落、工作不滿、意外事件的發生、藥物濫用、暴飲暴食或無食慾、酗酒及過度吸菸，過度興奮等。
- 3、認知上的影響：無法做決策、無法集中精力、易忘、過度敏感、忽然忘卻一切等。
- 4、生理上的影響：小便急促及次數增加、心跳急快、血壓增高、口乾流汗、呼吸困難、四肢無力或麻痺等。
- 5、健康上的影響：頭暈、偏頭痛、神經質、惡夢、失眠、高血壓等。





五、壓力調適的概念

1、採取行動改變逆境

- (1)首先需要讓自己能冷靜思考，分析問題，利用各類資源，形成對策，將解決問題視為一種自我挑戰，切莫只是擔心空想、未戰先敗。
- (2)先依自己能力訂定一個較容易達到的目標，達成後再訂一個稍微高一點的目標，盡量去改變那些自己能改變的狀態。
- (3)改變的目標需要是合理的，不能超乎現實太遠。

2、換個想法改變心情

- (1)心理學家常說：「你的心情是被你的想法所決定的」，同樣一件人事物，可能因為你當時是樂觀或是悲觀而會帶來不同的心情結果。
- (2)成功的壓力調適當然也需要具有彈性想法的個性，所以「放下太過執著的觀念」、「學習樂觀與自我悅納」是擺脫壓力的另一竅門。

3、抗壓保養常做勤學

平日注意保養身體的人，有良好的體質與抵抗力，疾病比較不會上身。有良好的身心體質與抗壓能力，當壓力來臨時比較能夠承受與因應。



六、如何抒解壓力

- 1、找人談一談：當壓力越來越大，你不妨和你的家人、好朋友或當事人聊一聊。
- 2、放鬆一下：休個假或問別人是如何放鬆自己的，跟著做會有意想不到的效果喔！
- 3、看開點！實際點！：凡事別想太多後果，也別老訂一些達不到的目標，以免造成自己太大負擔。
- 4、避開壓力：盡量別在短時間內讓生活有太多變化。
- 5、去找專家：讓專家幫你找出不舒服的原因。

～如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師～

清海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694

