

如何面對壓力 (放鬆技巧訓練)

涂逸儒 臨床心理師

中國醫藥大學附設醫院精神醫學部

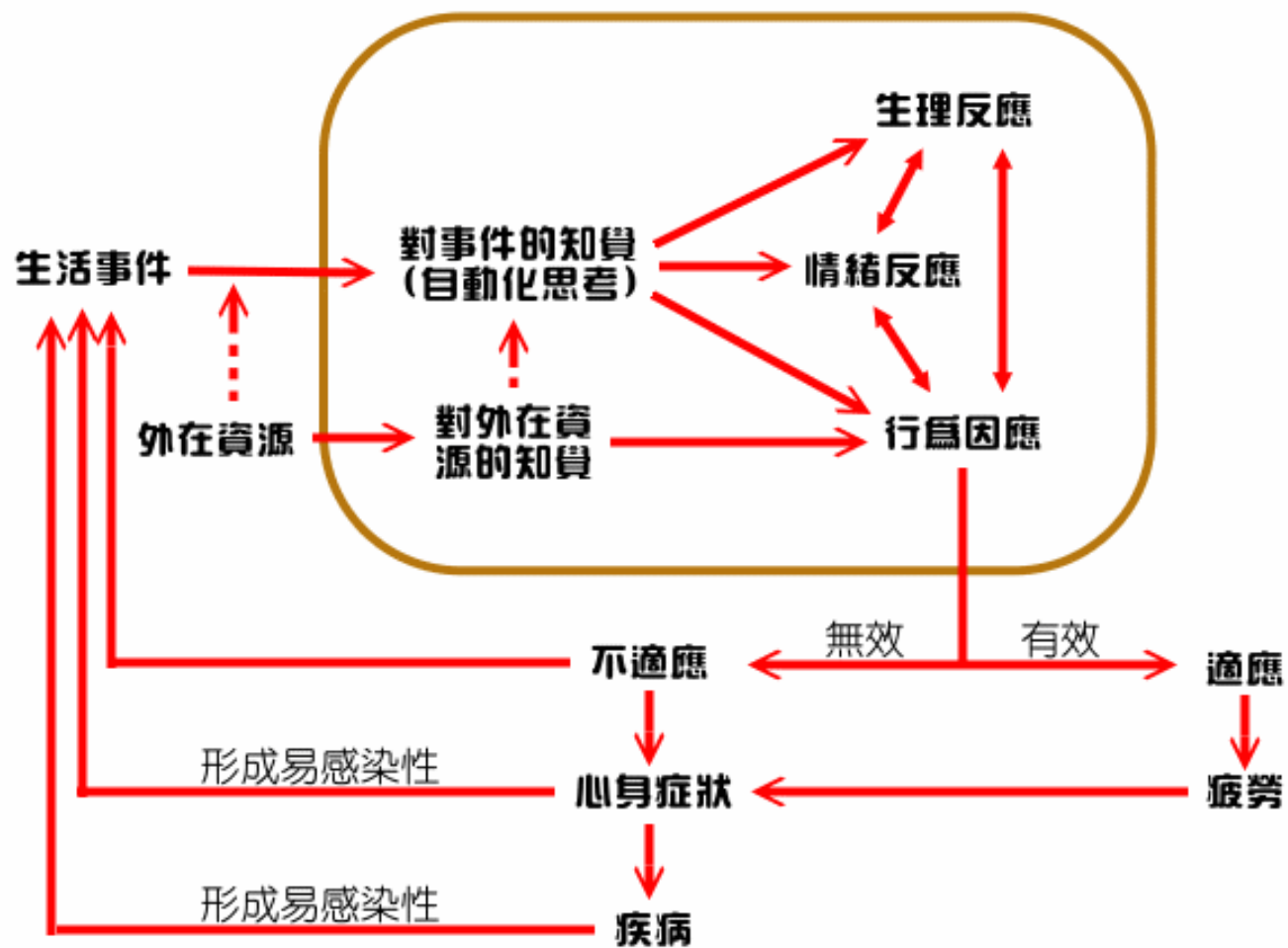
你有壓力嗎？

什麼叫做壓力？

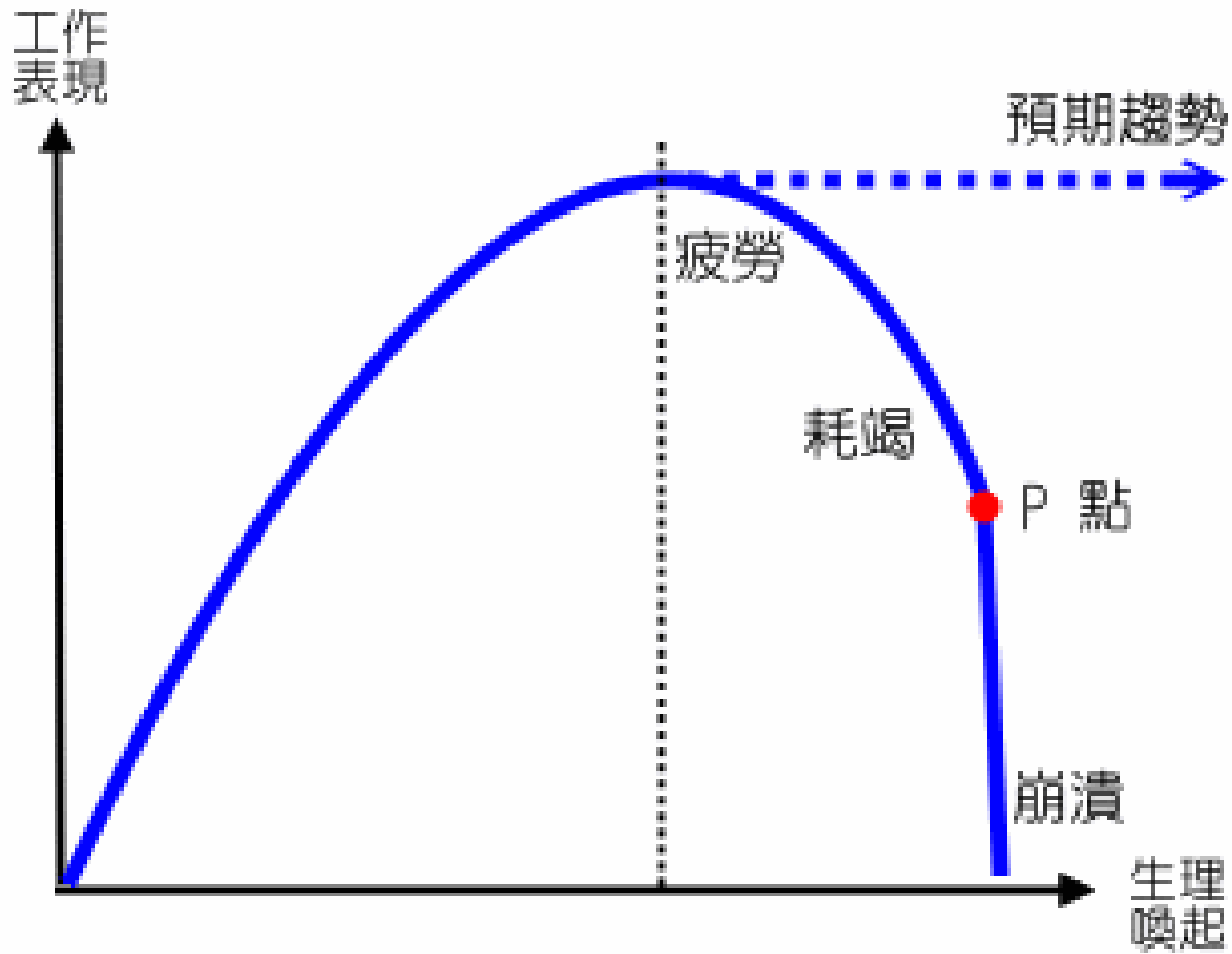
The diagram illustrates a conceptual equation for pressure. On the left, a purple oval contains the Chinese characters "壓力" (Pressure). This is followed by an equals sign. To the right of the equals sign is a green square containing the characters "壓力源" (Pressure Source). This is followed by a plus sign. To the right of the plus sign is another green square containing the characters "壓力反應" (Pressure Response). The background features abstract green and purple geometric shapes.

$$\text{壓力} = \text{壓力源} + \text{壓力反應}$$

壓力模式圖



壓力適應圖



壓力正向的影響

▶ 【適度的壓力】

1. 促進注意力的集中
2. 提昇工作的動機
3. 引發正向的情緒(如興奮)
4. 增加成功因應後的成就感

負向的影響

▶ 【過大的壓力】

1. 注意力窄化、思考僵化
2. 產生恐懼與逃避的心理
3. 生理反應過劇引起情緒與行為失控
4. 累積的生理變化導致病變

壓力與心血管疾病

- ▶ 負向情緒壓力提升罹患心血管疾病的風險
- ▶ 而負向情緒壓力與心血管疾病患者的不良事件再發率有關
 - ▶ 心理因素
 - ▶ 生理因素
 - ▶ 行為因素
 - ▶ 環境因素

壓力指標

- ▶ 生理反應
- ▶ 情緒反應
- ▶ 行為反應

生理反應

	生理反應	可能的感受
心血管	心臟收縮力量增加	心臟砰砰跳
	心跳加快	心悸
	血管收縮	手腳冰冷
	血壓升高	頭暈目眩
腸胃	唾液分泌減少	口乾舌燥
	食道肌肉收縮	吞嚥困難
	胃液分泌增加	胃痛、反胃
	腸胃肌肉蠕動異常	腸胃絞痛、腹瀉或便秘
肌肉	肌肉(骨骼肌)收縮	肌肉緊繃、酸痛
	肌肉(平滑肌)收縮	(心臟、血管、腸胃等皆為平滑肌，故請參考上述)
免疫	淋巴細胞減少	容易生病
其他	氧的消耗量增加	窒息感
	呼吸速率增加	呼吸急促、氣喘
	汗腺分泌增加	冒冷汗

情緒(心理)指標

- ▶ 容易生氣、沒有耐心。
- ▶ 覺得憂鬱、意志消沈。
- ▶ 無法專注。
- ▶ 記憶力變差。
- ▶ 猶豫不決，影響判斷力。
- ▶ 多負面思考。

行為指標

- ▶ 睡眠品質變差，失眠或需要睡很久。
- ▶ 喝更多的酒、抽更多的煙。
- ▶ 從人際關係中退縮。
- ▶ 很難放鬆、坐不住。

如何管理你的壓力？

▶ 改變環境?

山不轉人轉

- ▶ 改變你的想法
- ▶ 改變你的信念 (beliefs)
- ▶ 採取新的態度
- ▶ 發展好的溝通技巧

改變不合理想法

- ▶ 一個人的思考方式常常會左右你對壓力的感受
 - ▶ 『我這麼做只有成功，不然就是失敗』
 - ▶ 『我就要完蛋了！』
 - ▶ 「我真是個白癡」
- ▶ 改變不合理的想法與預期
 - ▶ 『事情也沒那麼糟糕』
 - ▶ 『除了這麼做，我也可以那樣做呀！』

尋求支持的力量

- ▶ 家人
- ▶ 朋友
- ▶ 諮詢機構

注意運動與營養

- ▶ 有氧舞蹈、健行、慢跑、游泳等
- ▶ 增進心肺功能，增強疾病免疫力
- ▶ 不均衡的飲食常引發腸胃疾病與免疫系統的毛病
- ▶ 多吃蔬菜、水果並每日做適量的運動

學習放鬆的技術

- ▶ 太極拳、氣功、瑜珈或肌肉放鬆等技術
- ▶ 每天15~20分鐘

壓力的清除與提升抗壓力的方法

- ▶ 覺得越緊張時做幾個深呼吸
- ▶ 放鬆運動
- ▶ 有氧運動
- ▶ 規律的睡眠
- ▶ 給自己一些獨處的時間

肌肉放鬆練習

腹式呼吸法

謝謝各位！！

