

失衡的沉重或是成長的力量—壓力因應與管理

撰文/蘇慧娟

您近日是否感到意興闌珊，煩躁焦慮不安，或感慨時間飛逝呢？如果有，這可能是壓力來襲所產生的樣貌。

我們難免有感到壓力的時候，但是，壓力什麼時候產生呢？我們一旦知覺到環境的要求和我們的能力無法平衡，而且有威脅感時，壓力便會產生。如果生活中某件事具有威脅性，但我們並未知覺到，或是我們有信心可以處理此事，那麼我們就不會感受到壓力。所以，壓力是當我們有知覺到不適應，且感到無力應付時才會存在。

過度或長期壓力的影響

生活難免會有壓力，而適度的壓力可以活絡我們的身心，激發我們解決問題的潛能，但是過度或長期的壓力則會影響身心健康，呈現下列各方面的不適應症狀：

生理方面：便秘、失眠、腸胃不適、頭痛、月經失調、高血壓、心臟疾病等。

情緒方面：浮躁、不安、焦慮、易怒、鬱悶、倦怠等。

認知方面：思考僵化、注意力窄化、判斷力變差、問題解決能力降低等。

行為方面：活動力低、口語或肢體攻擊、人際互動少、藥物成癮、強迫行為等。

檢視自己是否處在超乎承受的壓力狀態之下，是管理壓力的第一步。當我們辨識出自己正受困於這些不適應症狀時，可以採用以下幾項自助方法幫助壓力的調適，如果未獲改善，建議您尋求專業醫生或心理師的協助。

壓力的因應與管理

壓力對人產生的影響層面，可以分為壓力本身、個人特性、因應方式及社會資源四方面，以下說明四方面的特性、容易產生高壓力指數的時機，以及有效的壓力的因應方法：

一、壓力本身，包括壓力事件的多寡、急迫性、嚴重性與持續性。當我們同時面臨多種壓力，或正在處理迫在眉梢的事件，或是處在長期壓力狀態之下，容易產生高壓力。

有效因應方法：減少不必要的壓力源，不囤積壓力事件，配合個人特性、有效因應方式及社會資源管理嚴重與長期的壓力

二、個人特性，包括歸因方式、自我效能高低、過去經驗的有無良窳等。當我們擁有較多負向歸因特質，常將失敗做自我歸因，或是自我效能較低時，較容易感到高壓力。

有效因應方法:不將失敗連結於自我能力不好，提升自信心，是威脅為挑戰，不將過去失敗經驗連結於現在，善用資源並向信可以突破。

三、因應方式，分為有效因應與無效因應。當我們長期逃避困擾，或深陷負向思考與情緒當中，則容易產生無效因應方式，且知覺到高壓力。

有效因應方法:

- (一)直接採取行動解決問題，不過度延宕或囤積壓力源。
- (二)暫時擱置，稍做身心調整以增強負荷能力再面對。
- (三)改變認知方式:從正向角度思考自己的能力與問題面向。
- (四)尋求他人支持或協助。
- (五)學習放鬆技巧，紓解身心緊張:
 - 1、靜坐:吃飯前做 10-20 分鐘，集中注意力於呼吸。
 - 2、身體放鬆:在手、肩、額頭、眼、口重複緊縮 5 秒鐘、放鬆 5 秒鐘。
 - 3、伸展運動:溫和地轉動頭、頸、肩膀、四肢、腰、背、腹腔等身體部位。
 - 4、腹式深呼吸:凸出肚子，慢慢呼氣吸氣，呼氣長於吸氣。
- (六)做好有效時間管理，事情分輕重緩急。
- (七)維持正常作息，保健養身。
- (八)時常微笑，以刺激腦神經分泌好介質。
- (九)培養幽默感，欣賞自我與環境，以調節負向壓力。

四、社會資源，指個人可獲得支援協助與情感支持等。當我們存有孤苦無依的想法，或是難以向人求助、擔心面子、害怕與人親近時，容易產生高壓力。

有效因應方法:

- (一)向信任者訴說以獲得情緒支持。
- (二)培養興趣，參加社交或休閒活動。
- (三)接近正向認知的人群，提升自我尊重的感覺。
- (四)尋求實質具體協助，直接面對處理壓力源。
- (五)尋求適當之資訊建議或指導，提升問題解決策略或技巧。

壓力刺激與個體因應譜成一曲交響樂，不和諧足以惱人心智，但是和諧的結果，卻能激發我們的潛能，透過積極面對與調適的過程，將使我們更加成熟有智

慧。

參考資料

蔡秀玲、揚智馨(1999)。情緒管理。台北:揚智。