心事誰人知—身心壓力與調適

撰文/楊麗英

一、高壓力時代的來臨

現代生活忙碌而競爭，帶給我們新的生活型態，也帶給我們新的壓力經驗。中小學生課業的壓力、升學壓力、就業壓力、晚婚的壓力、工作的壓力、社會的期許及個人理想和限制，都使現代人面臨了較以前的人更多種類、更長期時間的壓力經驗，而常造成身心的不適。

面對這高壓力的時代，你是否已準備好迎接的方式？讓我們一起來瞭解壓力及想想適應的方法，增進我們「壓力免疫」(Stress-inoculation)的能力吧！

二、「壓力」是什麼？

壓力是指某種情境下使個人似受到某種程度或種類的威脅。壓力常使個人必須花出額外的精力以保持身心的平衡，其實也可視為「身心力量所花費的程度」，因此其功能有二：

1.壓力是原動力：

在個人能接受範圍內，壓力可激發一個人的能力，提高生活的滿意度。

2.壓力是傷害力：

若壓力超出個人負荷，或是調適不良，則常造成腸胃不適、焦慮、疲倦、挫折感、易怒等身心症狀，影響身心健康。

三、「壓力」從何處來？

1.壓力情境：

壓力情境是指產生壓力之外在、客觀事件或環境，包括一些生活環境、社會文化因素及生活變動事件。例如：考試、上台報告、第一次離家住宿、家庭變故、負責社團工作、失戀等，都是較易產生壓力的情境。

2.個人心理需求：

個人不同的心理需求，常造成內在的壓力。如求取工作表現的壓力、滿足別人期望的壓力、實現理想的壓力等，常因各種「自我實踐」、「人際需求」、「生活安定性」之心理要求取向不同而造成不同的壓力。

3.個人的人格特質：

美國泰羅(Dr. Peter Jyler)博士將人處理壓力方式的不同，而將人分成不同類型，整理如下：(參閱：劉兆明、黎亮吟，民 73 年)

人格特質	受傷害的可能性	壓力類型
雄心型	很高	生理
平穩型	很低	生理
擔憂型	很高	心理
道遙型	低	心理及生理
懷疑型	中等	心理
依賴型	中等	生理
規矩型	中等	生理

4.因應的方式：

因應包括了心理的(包含認知及行為的策略)以及生理的層面，如果因應的方式不佳或欠缺，個人的壓力就會持續下去，而產生更大的壓力及傷害。

四、「壓力」對身心健康的影響

1.心理影響：

不安、挫折、悶悶不樂、低自我評價、憂鬱、易怒、無法集中精力等。

2.生理影響：

心跳急速、血壓增高、易疲倦、失眠等。

3.行為影響：

強迫性行為、藥物濫用、無食慾、酗酒等。

4.健康影響：

胸及背部疼痛、糖尿病、冠狀動脈心臟病、性無能、神經質、惡夢、無月經、眼花撩亂、頭暈、身心疾病等。

五、調適壓力的方法：

1. 覺察自己平時的生理狀態，可用深呼吸→放鬆，緊張→放鬆及一些肌肉、身心鬆弛法達到身心鬆弛。
2. 了解自己的心理需求及反應方式，並學習採取輕鬆、悠然及從容之態度與生活形式。

3. 定期有恆的做體操或其他運動，營養保持均衡，以使工作、娛樂、運動、休閒皆能均衡。
4. 對自己的時間與精力做妥善的處理、分析日常生活中時間的管理，並根據自己能力達到來訂定目標，不要做過度的負荷。
5. 尋求他人支持與協助：
   能夠將自己感受到的壓力，尋找朋友、師長的支持。如果仍有疑問，可以到學生輔導中心尋求協助。

參考資料

藍采風(民 75)：**生活的壓力與適應**。臺北：幼獅文化。

劉英台(民 78)：**生活的壓力與適應、快樂的大學生**。臺北：師範大學學生輔導中心編印。

劉兆明、黎亮吟譯(民 73)：**如何面對壓力**。臺北：張老師。

吳英璋、金樹人(民 79)：**面對壓力—身心健康手冊**。教育部訓育委員會編印。