

## 重構壓力可控性，尋回幸福人生~淺談壓力管理

撰文/王煒萱

適度的壓力會促進我們成長，長期而有害的壓力則會引發一連串的身心問題。

### 一、認識壓力反應

什麼是壓力反應？它又會如何影響我們？Selye (1950)提出的一般適應症候群（general adaptation syndrome, GAS）描述了我們的身心在經歷壓力時的一連串反應變化，依序為警戒期（Alarm Stage）、抵抗期（Resistance Stage）和衰竭期（Exhaustion Stage）。換言之，一開始遇到壓力的時候，我們的身體會迅速啟動並強化身體功能來加以因應，而後進到逐漸適應找回平衡的階段，但如果壓力演變為慢性壓力或多重壓力就會導致過度消耗身心資源，繼而衍生出程度不一的精神疾病/心理困擾，同時也出現健康問題。因此，如何覺察並有意識的防止壓力反應惡化落入衰竭期便是壓力管理的重要課題。

### 二、壓力管理

為什麼要壓力管理？並非讓壓力消失，而是透過一系列的壓力因應策略來改變我們對壓力的看法與身心感受。主要可分為兩個部份，從重構壓力可控性的後設認知到各式舒緩壓力感受的方法。

透過有效的壓力管理策略，可以顯著改善個人生活質量和健康狀況。優點涵蓋層面包括：身心健康、社交生活和職業表現等。

1. 改善心理健康（Van den Bergh, 2021）：能減少焦慮和憂鬱症狀，增強心理韌性和情緒穩定性。

2. 增進身體健康（Black & Slavich, 2016）：降低壓力荷爾蒙（如：皮質醇）的程度，減少壓力相關的健康問題（如：心血管疾病、高血壓、免疫功能

下降等)。

3. 改善人際關係 (Grossman et al., 2004)：能夠增強個人的情緒調節能力，促進更健康的社交互動和人際關係，減少因壓力而導致的衝突。

4. 提高工作效率與表現 (Kabat-Zinn, 2003)：有助於改善專注力和決策能力，減少因壓力導致的工作倦怠，提高工作效率和生產力。

5. 促使生活方式發生正向改變 (Creswell & Lindsay, 2014)：有效的壓力管理常與其他健康行為（如均衡飲食、定期運動、充足睡眠等）相結合，繼而改善整體健康狀況。

### 三、如何壓力管理

「重新思考壓力」讓自己具備應對壓力的適應性心態，並能著手規劃與執行目標。首先是釐清有哪些壓力源，而這些壓力源又造成自己什麼樣的影響？而後，再將這些壓力源與造成的影響分為可控性與不可控。所謂可控性的標準在於「是否自己能控制」，而後再做出相應的管理。換言之，釐清後才能更清楚的知道在壓力情境下，我們可以做到哪些事情來加以改變，以及哪些是不可控的，而能有系統的對外尋求支持與幫助。

#### 1. 認知層面：

(1) 釐清壓力源：正向心理學家 Shawn Achor 教授建議撰寫「壓力清單」，列出讓你感覺到壓力的來源，這可以是事件、情境、人、情緒或是任何所想到的部份。

(2) 定義可控性：獲得上述壓力清單之後，便可以轉而區辨這些壓力源究竟是自己可控的，抑或是不可控的？逐一列出有助於我們更清楚並著手規劃後續的行動策略。

(3) 可控性規劃：首先聚焦於可控性的部份，仔細思考這之中有哪些目標可以達到？並據此分成近程、中程與遠程的具體目標。而不可控的部份，則再思考並列出有哪些資源可供尋求幫助。

## 2. 舒緩身心感受：

與之同時，舒緩壓力反應的方法也不可或缺。尤其在感到壓力的時候，我們可以嘗試以下方式來舒緩壓力反應對我們身心造成的影響。

- (1)正念呼吸空間練習(Mindful Breathing)：在繁忙的生活之中，不侷限於任何地方或姿勢，用 8 分鐘的時間讓身心重新舒緩下來。專注於呼吸，將注意力與身體的感覺帶回當下（定心正念學習網，2023）。
- (2)呼吸靜坐(breath meditation)：找一個 20 分鐘的空檔，讓自己安穩地坐著，透過引導語專注於觀察和感受呼吸，倘若念頭轉移時也無須憂心，可以再溫柔的用呼吸帶回當下，並且把觀察到的現象加以命名，讓自己能全心投入在此時此刻，重新感受與身體當下的聯繫（定心正念學習網，2023）。
- (3)肌肉放鬆訓練(Muscle Relaxation)：建議剛起床時花一小時的練習。透過這個訓練，按照特定的順序從一個肌肉群進展到下一個肌肉群，逐漸放鬆身體的各個部位，進而放鬆壓力所喚起的生理警戒模式。目標是何時體驗和何時不體驗特定情緒，學會控制骨骼肌組織的強度和階段性活動會減少不良情緒與身心症狀（Van den Bergh, 2021）。

上述舒緩方式需要搭配引導語或影片持續地練習，可參照定心正念學習網所提供的正念影片「呼吸空間（8 分鐘）」、「呼吸覺察的靜坐（20 分鐘）」。

肌肉放鬆則可在醫師評估下參照 McGuigan & Lehrer (2007)放鬆訓練手冊。

因此，透過以上認知層面的改變與規劃，以及舒緩壓力的身心感受的雙管齊下，能讓我們既能兼顧認知、擬定目標行動策略與關照並舒緩身體的壓力反應，讓自己找回平靜的幸福人生。

## 參考文獻

定心正念學習網 (2023 年 3 月 1 日):〈呼吸空間〉[影片]。YouTube。

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-enter/audio/breath-space?authuser=0>

定心正念學習網 (2023 年 3 月 1 日):〈呼吸覺察的靜坐〉[影片]。YouTube。

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/audio/awareness-of-breath?authuser=0>

Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24.

Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training improve health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401-407.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

McGuigan, F. J., & Lehrer, P. M. (2007). Progressive relaxation. *Principles and practice of stress management*, 57.

Matthews, G., Joyner, L., Gilliland, K., Campbell, S., Falconer, S., & Huggins, J. (1999). Dundee stress state questionnaire. *Emotion*.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.

Van den Bergh, O. (2021). Principles and practice of stress management. *Guilford Publications*.