



[新聞稿]

舒緩壓力的妙方

引言:

港澳人的生活步伐急促，每天都要承受著來自工作、家庭等各方面的壓力，若未能適當地舒緩壓力，便會很容易患上焦慮症或抑鬱症等各種情緒病。據近期的案件顯示，一些焦慮症或抑鬱症的患者更會受到病情的影響，而犯下非禮或盜竊罪。

壓力的來源

壓力源 (STRESSORS) 可以分為三大類。第一類的壓力源是激變性事件(CATAclysmic Events)，即是一些會為人帶來突然及巨大影響的壓力源，而與這些壓力源有接觸的人都會受到影響，例子包括戰爭、自然災害、核子事故、地震或洪水等。

第二類是個人的壓力源 (PERSONAL STRESSORS)，即是指一些有如激變性事件般足以影響一個人適應能力的壓力源，但同一時間內受影響的人數則會較受少。個人的壓力源包括疾病、死亡或失業等。

第三類是背景壓力源 (BACKGROUND STRESSOR)，亦即日常瑣事 (DAILY STRESSORS)，是指一種在我們生活中一些持久、重複出現的慢性壓力源。日常瑣事包括工作缺乏滿足感或鄰舍問題等。

舒緩壓力的妙方

若發現自己面對著一定的壓力，可以嘗試採取一些正面的想法及行動來舒緩壓力。

(1) 為自己的心態負責

遇到問題及困難是我們生活中難以避免的事，但要緊記，一件事情會帶來壓力與否是由我們自己決定的。無論任何事情發生，我們都有權去選

擇如何去作出反應。不要說：「你令我感到不愉快」，而要說：「我令自己感到不愉快，因為我不喜歡你這樣做」。

(2) 停止無謂的想法

大部份的壓力都是源自我們的想像。例如，我們會認為別人不喜歡我們，於是便不停思考別人說話的意思，最後令整件事情變得複雜。所以，當我們察覺自己有這種負面想法時，要立即向自己說：「停！」然後深呼吸一下，想想自己的想法如何影響自己，並且要改變這種想法。

(3) 用正面的措詞和自己說話

如果你感到壓力時，可以幻想有一個好朋友正在和自己說話。嘗試告訴自己：「沒事的，一切都在你的控制之下」，「你能夠應付的，這只不過是一個考驗而已」。

(4) 把事情看作是一個成長的機會

不管你發覺自己身處甚麼情況之中，你都可是把這些情況當作是一個認識自己和別人的機會。回想過去的事情，並細想自己學懂了甚麼，然後再想想自己可以在眼前的困難之中學懂甚麼。

(5) 培養新技能

我們有時候面對一些事情會感到壓力，可能是因為自己缺乏某種技能或能力去面對那些事情而已。有學者曾經指出，公開演講、資料整理、時間管理等都是一些可以透過學習而得來技巧。只要找出自己的不足之處，並透過閱讀有關的參考書或報讀課程去學習一些自己需要的技能，便能幫助自己輕鬆面對所有事情。

(6) 改變生活方式

在日常生活中有很多方法都有助我們減壓，如每天做十五至三十分鐘的運動；用十分鐘的時間作禱告或冥想；保持均衡的飲食，多吃蔬果、低脂乳製品含維他命 C, E, Bs 的食物等。

羅志華醫生

2008.11.21