

你被壓扁了嗎？來談談壓力調適與自我放鬆吧！

劉于華

國立中央大學諮商中心專任心理諮商師

一、從網路上廣為流傳的「巴士大叔」事件談起

五月份的香港，鬧得風風雨雨的是，一件在網上的偷拍短片。短片裡，一名似是年過四十的大叔因為講手提電話時聲量過大，後座一名年輕人（其實是做房地產仲介生意的小老板）拍了拍他的肩膀，於是在巴士上進行了一場長達六分鐘的叫罵戰，期間大叔的罵句連珠炮發，聲稱自己壓力大，不應該被騷擾，而且幾次神經質地要求握手和解，卻又忍受不了少年的呢喃，再次發難。短片裡的罵詞引人爆笑，流傳最廣的對白是「你有壓力！我有壓力！」、「未解決」。此影片引發這兩句廣東話的流行，大家爭相模仿。由此可見，生活在都市中的現代人心理壓力之大，芝麻綠豆的事都可引發強烈情緒反應。

二、認識壓力對你的影響

壓力的定義，最早由美國心理學家舍利（Selye）提出，他指出「一切」外在的刺激都可帶給人們壓力，並且壓力有正也有負。現代人生活步調緊湊、工作競爭激烈，生活中有太多不確定的因素，每個人或多或少都會面臨壓力，壓力管理就成為現代人的重要生活課題，也是健康因素的指標！因此，在某些生活事件及情況中，引起個人之身體及情緒反應所產生之精神緊張就是「壓力」。壓力來源主要可以分為三個基本類別：挫折、衝突和壓迫。

壓力反應是身心兩方面同時進行的。在身體反應方面可能出現口乾、胸悶、呼吸不順或急促、心悸、喉嚨有阻塞感、全身無力、全身酸痛、頭暈、頭痛、腹部不適或功能性腹痛或腹瀉、尿急、甚至有時會出現血壓高、心跳快、胸痛、覺得要窒息及氧氣不夠、手腳發麻、全身忽冷忽熱、出冷汗、緊張性痙攣、全身發抖等急性發作症狀。

在情緒方面之反應包括有焦慮、不安、憂鬱、憤怒、缺乏安全感、害怕、急躁、甚至有時會出現極端的恐懼、害怕、不安、覺得自己快要發瘋或快要死亡等症狀。壓力刺激過強時，將導致自律神經和內分泌失調，影響生理機能運作；如果持續受壓，更會造成身心俱疲，引發真正的疾病。然而最危險的是，許多現代人都未曾察覺自己正處於受壓狀態，一旦隱忍到情緒崩潰、健康崩盤，後果已不堪設想。

三、導致壓力的十大生活事件

每天的生活中，隨時可能有導致壓力的事件發生，生活上的變化與變動事件發生愈頻密，人的壓力就愈大。一般來說，重大生活事件跟我們心理壓力的感受息息相關，甚至一些正面事件也會導致壓力，例如結婚。心理學家列出十大壓力的生活事件，依壓力程度序列如下表，以最大壓力的生活事件的壓力指數為100分，你可以試著把一年內發生過的不同生活事件的數值加起



來。數值總分愈高，壓力就愈大。

事件	數值
1. 配偶逝世	100
2. 離婚	73
3. 分居	65
4. 坐監	63
5. 親密的家人逝世	63
6. 個人受傷或患病	53
7. 結婚	50
8. 工作上被辭退	47
9. 婚姻復合	45
10. 退休	42

其他普遍導致壓力的生活事件包括家庭成員健康的轉變(44)、懷孕(40)、工作業務重整(39)、財政狀況轉變(38)、工作所屬團隊轉變(36)、與配偶爭吵的次數轉變(35)、巨額借貸/按揭(31)、職責轉變(29)、與姻親的煩惱(29)、配偶開始或停止工作(26)、生活條件轉變(25)和與上司的煩惱(23)等等。

心理學上將壓力區分為長期壓力與短期壓力，長期壓力係指持續六個月以上的壓力狀況，例如工作、學業、與感情等壓力，這些壓力無法在短時間內處理完畢，有時會引起個人出現彈性疲乏或調適不良的狀況。短期壓力主要是因為特定短暫事件所引起的壓力現象，如果狀況不嚴重，經過一段時間調適就不會有問題。

四、辨識有毒的壓力：壓力反應三階段

心理學家把壓力反應分成三階段：警告期、抵抗期與疲乏期。在警告期時身體發出對壓力訊號的反應，可能會出現如下症狀：

- 疲勞
- 身體感到莫名不適
- 血壓上升或下降

- 肩膀酸痛
- 心情焦慮、老是心不在焉

如果此時無法紓解壓力，緊接著進入第二期(抵抗期)身心反應，這是針對所受壓力，做出抵抗與排斥。抵抗期的反應包括下列等症狀：

- 呈現亢奮狀態或虛脫狀態
- 心臟與胃腸出現不適
- 血壓明顯異常
- 血糖值上升
- 終日埋首工作、不休息

如果壓力還是無法解除，甚至得不到休息與放鬆機會，則會進入第三期(疲乏期)的身心反應，到這個階段時壓力已經成為你體內的毒素了！

- 精神無法集中
- 提不起勁
- 嚴重健忘
- 自律神經失調
- 變得十分憂鬱、不安

第三期的身心反應已經是身心俱疲表現，達到壓力性疾病階段。各位要小心，不要等到壓出病來才求助，要提早預防，建立心理健康防護網！

五、壓力調適DIY～越壓越有力！

有一位科學家叫做塞爾耶，觀察每天被打一針的老鼠居然患了胃潰瘍、腎上腺肥大以及免疫組織萎縮的症狀之後，以實驗組和對照組來做比對，發現老鼠被打什麼針並不是最重要的影響因素，而是賦有刺激性的注射過程才是主要的影響因素，為了

證實這個想法，他經過多次的實驗後發現，當身體對於一般不愉快的事情會產生特異性的反應，也就是「壓力性反應」。

當你面對外界實質的壓力源，身體卻不能有效的啟動壓力反應，那麼就會遭受危害，或者你一再地陷在壓力反應之中，或是壓力狀況結束後，還無法有效地還原生理原本的機能，那麼這些壓力反應將像壓力本身一樣，具有殺傷力。因此當你長期承受壓力狀態，使得身體耗費相當的力氣在做調節：加速心跳、減少消化道的血液流量、維持高度敏銳、降低性慾等等，以應付隨時可能的轉變。但人所承受的壓力並不像動物承受的壓力般可以輕易的解除，因此長期下來就使得記憶力、免疫力衰退，心血管、消化系統出現異常等疾病發生。

那我們可以如何紓解壓力呢？認知治療法認為：「困擾人的並非事物本身，而是人對事物採取的看法。」因此，若認知中藏著許多非理性想法的盲點，會不斷造成負向思考的結果，凡事都覺得很悲觀，也會帶來壓力與憂鬱的心理負擔，因此透過覺察心理上的非理性想法，加以駁斥，並重新建立正向的思考模式，就可以對抗壓力，並且轉化壓力，將壓力視為是一種挑戰，化被動為主動，重新轉化主控權，心理上就會充滿能量去挑戰壓力。

六、紓壓維他命

人有受壓也有抗壓能力，能與壓力對抗的因素就是「心理與社會支持」，不管受了什麼委屈與壓力，如有人聽你好好傾吐一番，或是跟你同仇敵愾，必然感受立即不同。此外自己支持自己的想法也很重要，檢視、調整、去除內心的非理性想法，千萬不要自責或過度自我要求，而要與自己站在同一陣線，給自己打氣！因此提供以下三帖紓

壓維他命，幫助你補充因壓力而耗損的心理能量！

(一) 由心理層面達到壓力紓解的效果，可以用的方式包括：

1. 去除「非理性的想法」：你不需要取悅每個人，也不需要認為達到完美才值得被肯定，小瑕疵與小過錯也有它存在的價值，往前走的任何一步都是進步，我們性格中的「完美主義」與「期待被每個人都讚賞」這樣的想法就是「非理性想法」。做自己才是最重要的！
2. 內在自我對話法：如果感受到內心壓力的聲音，可以拿出一張紙來，寫下那個聲音要求你做到的部分是什麼？然後進行自我內在對話，為自己辯護，或許自己已經在完成進度的路上，只是需要「時間」，那就給自己時間！如果是自己做不到的部分，也請為自己說明，自己有「權利」決定要做到哪些部分，增強自我再決定的能力與機會，幫助自己從內心壓力的逼迫中跳脫出來！

(二) 透過生理層面達到壓力紓解的效果，可以用的方式包括：

1. 呼吸調節法：使用瑜珈或氣功等方式的呼吸練習，幫助自己覺察呼吸的進行與速度，當呼吸緩慢下來時，腦波會進入穩定與放鬆狀態，平日可以固定時間練習，有助紓壓！
2. 運動調節法：運動會促進腦內啡的分泌，會讓我們感到快樂感，因此持續與固定的運動可以和緩壓力所帶來的傷害，選擇自己喜歡的任



何形式的運動，持之以恆的進行，或是找固定朋友去運動也是不錯的方法。

- (三) 建立與運用支持系統以紓解壓力：
- 在大自然的世界中，只要有支點就可以承受壓力，人的心理世界也是如此！如果你的生活中充滿了支持你的人與團體，即使你遇到重大壓力，也會有能力去承受與處理。因此與配偶、子女、父母、親戚、朋友、同學、同事等人際關係的支持系統很重要。此外社會心理輔導機構的專業人員（如：生命線、張老師、社區心理衛生中心或是學校輔導老師）以及精神科醫師都可以是您的助力。只要你願意告訴他們你的困難與需要，或者只是分享心情，被傾聽的經驗都可以幫助你走出壓力的深谷！