

認識...

壓力

Learn about...

Stress

您手上一項重要的工作要趕在明天限期之前完成，但還有很多方面未做好。校長來了電話，孩子又……在學校搗亂。這個周末有 12 個人到您家吃晚飯，還未想到煮甚麼菜招呼賓客。還有，您媽媽感到不適但卻不肯去見醫生。您覺得肌肉繃緊，坐在書桌前雙腳會緊張地踏打地板，滿腦袋的思緒在極速打轉，身邊的人開始避開您，因為您總是在罵人。這就是壓力，我們大部份人都有過這種經驗。

甚麼是壓力？

壓力是身體和思想對加諸您身上的要求所作出的反應。當您覺得受到威脅，您的腦部會釋放一種叫做荷爾蒙（hormones）的化學物質，把警告訊號傳送到身體各個部份。這些荷爾蒙能令您的身體準備就緒，以便採取行動。荷爾蒙使您的皮膚冒汗，呼吸和心跳加速，肌肉收緊，提高您的警覺。我們人類的祖先正是憑著這種「對抗或逃避」的壓力反應（“fight or flight” stress response），才可以在面對威脅時生存下來。不幸的是，我們當今世界的「威脅」，例如工作負荷或家庭糾紛等，大多都不能用拳頭或逃跑來應付。當我們缺乏健康的方法去應付壓力時，壓力對我們便會害多於利。

常見的壓力來源（又稱壓力源，stressors）包括下列各項：

- **您四周的環境**—會增加您的壓力。交通、聲響（令您無法安眠的警號聲、鄰居的狗吠聲）、不舒適或不安全的居住環境也會產生壓力。對於那些經歷戰爭或天災而倖存的人來說，他們清楚知道四周環境對自己的身心健康可以造成的嚴重損害。
- **家庭及人際關係**—也是常見的日常壓力源。婚姻不和諧、不融洽的人際關係、反叛的青少年，或需要照顧患病的家人或有特殊需要的兒童，均會導致壓力大增。
- **工作**—可以是持續存在的壓力來源。導致工作壓力的原因很多，例如對工作的不滿、沉重的工作量、工資不夠多、辦公室政治、與上司或同事不平等。
- **生活環境**—會引致壓力，例如貧窮、經濟壓力、歧視或騷擾、失業、孤立及（或）缺乏社會支持，全都影響您日常生活的質素。
- **生活上的重大轉變**—例如嬰兒出生、離婚、轉工或遷居，即使是一件好事，也會對您構成沉重的壓力。



我是否承受過高的壓力？

壓力的訊號可能包括身體、行為、情緒和思想上的轉變，如果能辨別這些轉變，可能幫助自己更有效地控制壓力：

身體的轉變

- 我覺得肌肉繃緊
- 我覺得呼吸和心跳速率加快了
- 我有頭痛或胃痛
- 我發覺自己的睡眠習慣和胃口不同了
- 我有腹瀉
- 我覺得疲倦

行為的轉變

- 我多喝了酒
- 我發現自己不願與人交往
- 我多抽了香煙
- 我多喝了咖啡
- 我正在使用其他藥物
- 我對人缺乏耐性
- 我一直避開有壓力的處境
- 我經常坐立不安

情緒的轉變

- 我的情緒與過往不同
- 我覺得憂慮和困惑
- 我感到生氣，容易發怒
- 我感覺自己應付不來

思想的轉變

- 我難以集中精神、記憶事物和作出決定
- 我的思潮有如萬馬奔騰，起伏不定
- 我失去了自信
- 我對自己和自己的生命抱有負面的想法

當然，除了壓力之外，也有其他因素會引起其中某些病癥。即使您出現部份病癥，也不一定表示您承受的壓力過大。可是，如果您正在經歷其中多項病癥，並同時面對本專題簡介開首部份列出的壓力源，便應找人與您談論這個問題。

適量的壓力其實對我們有益，可以激發和推動我們盡量發揮自己的潛能。由於面對壓力，您才會做好向客戶推介的演示工作，才會抵抗睡魔而去做家課。壓力是很個人的感覺，令您感到壓力的事情，對其他人來說可能沒有問題。

值得注意的是，壓力本身並非精神病症，但當壓力不斷累積，開始令到您感到不適，而不是鼓勵您努力向前，便會損害您的身心安康。對於一些易於患上精神病的人來說，壓力是危險的成因。壓力也會損害我們的身體健康，例如大量壓力會引致高血壓，並且降低身體抵抗感染的能力。

『由於壓力是個人的問題，
我們每個人都需要找出
自己的應付方法。』

壓力影響甚麼人？

我們大多數人都會受到壓力的影響。最近一項國際性的調查發現，四分之三的加拿大人說自己在日常生活中經常或頗常感受到壓力，但壓力所帶來的影響卻因人而異：

婦女—比男性有更多機會感受到壓力，男性和女性也報稱對不同類別的壓力產生反應。婦女一般對長期的壓力源有較大反應，例如時間緊迫、滿足別人的期望、婚姻關係、子女、以及家人的健康。在另一方面，男士則較容易受到工作相關的壓力源影響，例如轉工、降級、減薪及財務困難。

青少年—與過去任何時代比較，現代青少年要做的事更多，要在學業與其他活動、朋友與工作之間取得平衡，所有這些責任均會產生壓力。根據一項調查，每 10 名青少年中就有一名表示經常覺得很大壓力，時間也不夠用。

較年長的成人—面對的壓力源包括重病、因退休而令到生活規律和收入有變、身體的變化、配偶逝世和朋友圈子愈縮愈小。這些壓力源會令到加拿大的長者承受更大的壓力。

患有慢性疾病的人—例如糖尿病、關節炎或心臟病的患者均會承受極大的壓力，因為他們擔心自己的病情、治療方法以及疾病會影響自己和身邊的人。

我可以採取甚麼對策？

由於壓力是如此個人的問題，我們每一個人都需要找出自己的應付方法。您可以採取下列行動，找出處理您的壓力的最佳辦法：

找出甚麼是令您覺得壓力最大的原因：如有需要，把想到的全部列出來。您必須知道引起壓力的原因，才可以採取行動，終止壓力。

解決難題：有效地處理問題。生活上的困難，例如經濟問題、家庭糾紛或工作方面的問題，都可以是引起壓力的主要原因。學習如何適當地處理問題，能帶來重大的轉機。您可以依循以下的步驟來解決問題：

- 找出問題所在
- 定下一些目標
- 制定一份列出可行解決辦法的清單
- 從清單中選擇一個解決辦法
- 實踐您的解決辦法
- 監察您的進度

切勿拖拉：不要拖延自己要做的事。用工作記事簿記下每天要做的事，可助您更有條理地按時執行。您也應同時兼顧工作和決定，拖延決定會導致不必要的壓力和憂慮。

談論問題：有時我們只需要紓發一下心聲，向您信賴的人傾訴。如果您的學校、工作地點或宗教團體設有輔導服務，應好好利用。

分擔您的工作量：把您的職務分給其他人，這不是指將您全部的工作委託身邊的人完成，而是指您只負起份內的工作。這個安排也適用於家庭：您可以開口請家人和朋友幫忙。

照顧自己：做運動、冥想或祈禱、夜裡安睡、吃健康食物、輕撫您的愛犬或愛貓、散步、開懷大笑和伸展身體—這些都是紓緩壓力的有效方法。遺憾的是，當我們覺得有壓力時，往往最先停止做的正是這些活動。

學會說「不」：您不可能討好每一個人。如果您覺得自己不能肩負某項工作，切勿害怕說出來。如果您覺得很難說「不」，試從書本或學習班學習怎樣堅持己見，從而可以堅定而恰當地提出自己的需要。



我可以從何開始？

僅以英文提供的其他實用資源如下：

卑詩省精神健康和癮癮資料合作夥伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

請瀏覽「助您解困—精神健康資訊網」(Here to Help 網站：www.heretohelp.bc.ca)內有關控制壓力的部份，包括健康單元練習 (Wellness Modules)，內有大量資料、提示和工作紙，助您了解壓力以及如何照顧自己的精神健康。

加拿大心理衛生協會卑詩省分會(Canadian Mental Health Association, BC Division)

有關控制壓力的最佳方法的資訊和社區資源，可瀏覽 www.cmha.bc.ca，或致電省內免費長途電話 1-800-555-8222，大溫哥華地區電話 604-688-3234。

卑詩省情緒病協會 (Mood Disorders Association of BC)

有關情緒病及支持小組的資源及資訊，請瀏覽 www.mdabc.net，或致電 604-873-0103，因為壓力和抑鬱症通常是相關的。

您所屬地區的緊急求助熱線 (Your Local Crisis Line)

雖然名為「緊急求助熱線」，但該熱線並非僅為有緊急需要的人士而設。如果您需要查詢有關您所屬地區的服務資料，或只需要有人與您傾談，您都可以致電緊急求助熱線。如遇困難，請致電 310-6789 (卑詩省內毋需撥區域字頭)，這號碼每日 24 小時接駁至卑詩省的緊急求助熱線 (BC crisis line)，毋需等候，電話也不會因繁忙而打不通。

下面是以多種語言提供的資源：

*下面的每一項服務，提供的翻譯語言達 100 多種。倘若您的母語不是英語，請向接線生用英語說出您的首選語言 (如 Cantonese 或 Mandarin)，然後等候接駁至傳譯員。

卑詩健康結連(HealthLink BC)

請致電 811 或瀏覽 www.healthlinkbc.ca。這是一項免費服務，為您和您的家人提供非緊急性的健康資料，包括精神健康的資料。透過 811，您可以與註冊護士討論有關您所擔心的病癥，或向藥劑師查詢有關醫藥的問題。

