

怎樣知道自己受壓？

了解處理壓力時感到困難的徵狀，有助您更有效地管理壓力。以下列出四方面的癥狀，如您有一個或以上的徵狀，應該立即採取行動去處理壓力的問題。請聯絡我們索取有關管理壓力的資訊，這些資訊分別以英語、柬埔寨語、粵語、國語、韓語及越南語等亞洲語言提供。



情緒癥狀：例如

- 失控大哭
- 神經緊張
- 憤怒
- 情緒低落

生理癥狀：例如

- 肌肉疼痛及緊張
- 肩頸緊繃
- 疲倦
- 失眠
- 腹瀉或便秘

行為癥狀：例如

- 坐立不安
- 情緒化進食
- 過量飲酒
- 開始吸煙或吸煙比平時多

認知癥狀：例如

- 集中力弱
- 健忘
- 持續性憂慮
- 思考困難

上述資訊取自哈佛醫學院特別醫療報告(2013)，管理壓力：預防及減輕壓力的方法(第22頁)。
The above information is excerpted from "Stress Management: Approaches for preventing and reducing stress" (p. 22), Harvard Medical School Special Health Report. (2013).

這本小冊子提供的資料僅供參考，並非醫療建議。如有任何關於醫療或精神健康的問題，應諮詢醫生或專業醫護人員。

壓力管理



五分之一的加拿大人感到壓力很大。



United Way
Member Agency



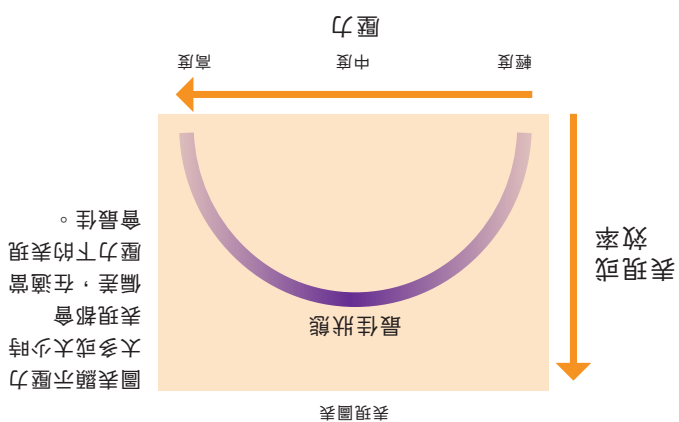
416-493-4242 | hongfook.ca

壓力一定是壞的嗎？不是！有些壓力是好的。

好(或健康)的壓力：若壓力源是在預算之內和期待的，會帶來正面的動力和能量，例如如有計劃的慶祝活動或度假。良好及短期的壓力會造就良好的表現和提高能量水平，這對我們能積極地邁向目標十分重要。

壞(或負面)的壓力：若壓力源是突如其來的、不希望出現的，或是被迫的，會帶來憂慮、憤怒或悲傷。這是壞或負面壓力。長期承受大量的負面壓力會損害健康。

您可能曾問自己，**壓力什麼時候是好的、什麼時候是壞的？**答案是「因人而異」。每個人對壓力源的接受程度和處理都不同。



壓力是必須的嗎？

在面對危險的環境，壓力反應是有用和必須的。適當的壓力，可以提高我們的警覺性和能力，讓我們主動和積極地發揮潛能和維持良好的表現。

我們身體對壓力源會作出壓力反應，這也稱為「戰鬥或逃走」反應：當我們遇到壓力時，身體會本能地釋放壓力荷爾蒙。壓力荷爾蒙令我們呼吸急速、感官敏銳、心跳加速、肌肉繃緊及血壓上升。

所有這些反應有助我們調動所有可用的能量來應付或者逃避壓力。

了解壓力的來源有助我們更好地管理壓力。

什麼是壓力源？

壓力源是指某些引發壓力的物件、事情或環境。壓力源可以是真實的，也可以是潛在的，幾乎會在任何時間及從四方八面而來。

- 生理，例如身體不適、患病，特別是慢性疾病、受傷、過度勞累
- 心理，例如憂慮、恐懼、興奮
- 社會及自然環境，例如噪音、衝突、酷熱或嚴寒
- 環境，例如危險或意外(被一頭熊窮追、交通意外)、工作轉變、移民

壓力是生活中的一部分，不能避免。這是我們身體對緊張環境，即「壓力源」的反應。

什麼是壓力？

壓力對您構成什麼影響？

若長期承受過大的負面壓力，會對我們的健康造成多方面的影響：



您的壓力是否與其他人相似呢？

根據你的年齡、性別、健康和社會條件，你的壓力源和面對壓力的反應有可能會不同。

青少年：這個年齡期的壓力源主要有：

- 家長期望(尤以亞裔社區為甚)
- 學業壓力(特別是那些以升讀大學為目標的青少年)
- 社會壓力(與朋友、戀愛、欺凌、身體形象有關的問題)

女性：壓力比男性大。壓力源：

- 女性被視為應充當家庭主婦和照顧者的角色
- 重視身體形象

男性：感受到更大壓力的事項包括

- 財務危機
- 工作負擔過重
- 與子女爭執

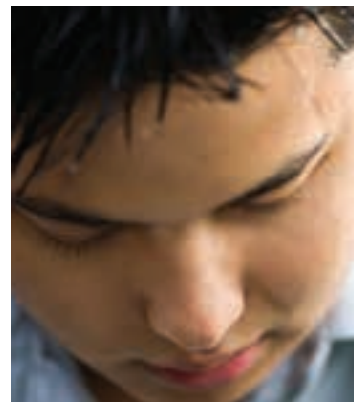
長者：衰老肯定會構成壓力。壓力源：

- 健康狀況下降及衰弱
- 慢性疾病及殘疾
- 配偶去世
- 疼痛及失眠

慢性疾病患者及照顧者：慢性病是構成壓力的主要因素，看顧病患者會帶來滿足感，但也面對十分大的壓力，帶來疲勞、倦怠、筋疲力盡、憤怒、內疚及悲傷。三分之二的照顧者是婦女。

新移民：移民的過程壓力十分大。由於不同的健康社會決定因素的影響，新移民面對的重大壓力包括：尋找房屋、尋找工作、為孩子選擇學校、學歷經驗認證、建立新的社交網絡。

文化：文化期望與實踐對不同族裔群體造成不同的壓力，例如如廁訓練，孩子成年的儀式、競爭、成年人的角色等。



如何管理壓力？

增強您管理壓力的技巧，以便能減低及應付壓力。

減低壓力：

1 放心地說「不」，以防止自己被過量的工作打垮，並設定工作優先次序。

2 為工作設定時間表，以防因拖延而造成壓力。

管理壓力：

當壓力無可避免時，透過培養技巧來管理它

鬆弛練習

選擇一個平靜的方法來放鬆自己。舉例：

- (1) 冥想
- (2) 集中呼吸
- (3) 身體掃描
- (4) 瑜伽、太極、氣功
- (5) 意象導引

實踐健康生活：

實行健康生活讓您打好安康的基礎：

- (1) 健康飲食
- (2) 運動
- (3) 良好休息及充足睡眠
- (4) 體貼自己 - 做一些您喜愛的事情及讓自己有安靜的時間，例如浸浴、聽音樂等

認知應對技巧：

負面想法令您失去判斷力：

- (1) 健康壓力 — 將壓力視作有益及正面，有助建立勇氣，相信

自己有能力應付生活中的挑戰。

- (2) 重新對壞的憂慮評估 — 壞的憂慮是循環不息、慣性地去想一些不會發生或是您無法控制的事情。壞的憂慮所傳達的信息是：「我對這事無能為力」，從而產生恐懼令我們的身體受驚。重新定義壞的憂慮，專注於您能改變的事情，可以給您平靜和信心。

社會支援：

當您處於壓力之下，與其他人聯繫，可以令您變得堅強：

- (1) 加強社會聯繫 — 透過當義工、參加信仰或興趣小組去擴大社交圈子，以減低隔闕及增強適應能力。
- (2) 與家人及朋友一起，分享幽默、歡笑及娛樂，可改善血液循環及釋放體內止痛激素。

