

# 減輕精神壓力

## 減輕精神壓力的好與壞

創造一個完全沒有壓力的環境，是不切實際的期望。史丹佛壓力與健康中心精神與行為科學副教授、兼研究主任達布罕博士（Firdaus Dhabhar）指出，短期的壓力和「戰或逃」的反應，實際上可能是有益的。

早上準備上班、把小孩弄整齊、送他們上學、然後開始工作、此外還要安排自己和家人的日程，以及處理其他日常瑣事，這些都可以是短期壓力的來源。但眾所周知，這些看來簡單的事情，往往日後可能會變得複雜。達布罕博士指出，大多數人都可以應付短期壓力的。只要這些壓力源之間相隔夠長，讓體內壓力相關的生物因素維持在低檔，即是人處於平衡狀態，就如糖尿病預防計畫DPP MEDS所指的**靜坐與睡眠**。

慢性或**長期壓力**會讓身體較難負荷，因為生物性壓力反應一旦啟動，可能會持續達數月，甚至數年之久。引發的原因可能只是單一個長期壓力源，或由許多短期壓力源累積，而這些壓力源之間又缺乏足夠時間來休息或修復。

## 問自己幾個與壓力有關的問題

1. 您感受到壓力的頻率是：經常？有時候？很少？
2. 列舉幾個目前讓您感覺壓力最大的事項：工作？財務？健康？家庭生活？
3. 您在處理壓力時，有那些方法是負面的？
4. 您在處理壓力時，有那些方法是正面的？

## 什麼是精神壓力

壓力是人對**刺激**的**反應**。壓力可以分成：**生理壓力**-- 是由於生理無法保持平衡和穩定的狀態而產生的壓力



**El Camino Health**  
心理壓力 壓力源 目標 身體受到挑戰時卻缺乏創造力去解決問題

華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi



## 壓力的一般症狀

- 疼痛：頭部、背部、頸部
- 疲勞、虛弱
- 心跳加速、肌肉緊繃
- 胃部不舒服
- 強烈的饑餓感或食慾不振

## 您的心情是否會受到壓力影響？

- 煩躁、生氣
- 焦慮、憂愁
- 沮喪
- 悲傷
- 不知所措、感到困惑

我們回應壓力的刺激，可利可弊。

## 危害健康的壓力反應

- 暴飲暴食（通常是高糖份或高脂肪的食物）
- 睡得太多或太少
- 抽煙
- 少動
- 看太多電視
- 打電玩
- 飲酒過量



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

[elcaminohealth.org/chi](http://elcaminohealth.org/chi)    



高度壓力會引發對零食的渴望，因為所謂的「安心食物」會提升血清素（所謂快樂荷爾蒙），暫時中和壓力荷爾蒙。但這對體重，血糖及整體健康都有不良的影響。

## 有益的壓力反應

以下提供了多個以**MEDS**為模式的正面舒壓方法：

- **靜坐**：有句禪語曰：「您應該每天靜坐二十分鐘，要是您撥不出二十分鐘，那就靜坐四十分鐘吧！」靜坐是一種可以學習的技巧，可以使人進入低壓力狀態的醒覺性休息，減少細胞發炎，對於降低慢性疾病如糖尿病、心臟病、高血壓等慢性疾病的風險都至為重要
- **運動**：任何形式的運動都可以減輕壓力。不訪把運動看成是唯一一種免費，既無副作用，又有益身心的減壓治療處方吧！
- **飲食**：暫時撇下工作，手機和電腦，好好地吃頓飯。專注您眼前的食物。讓進食成為一個特別的時段，與繁忙的日常生活暫時脫鉤。讓那頓既營養豐富又均衡的餐，維持你整天活力充沛。
- **睡眠**：睡眠質素欠佳是不容易處理壓力，且整天精神不振。那麼，您的飲食和運動目標可能就更難得以成功。每天七到八小時充分休息的睡眠對強身健體，有充沛的精力和魄力，愉快的心情及延年益壽都至關重要。

## 大笑是最好的良藥（一笑百病消）

我們不是曾都聽過這句話嗎？現在已經有研究證實了！大笑真的可以促使大腦和內分泌改善血糖。

### 引述日本的一個研究：

- 首先，讓一羣二型糖尿病患者，在進食後觀看一齣喜劇，兩個小時後測量他們的血糖
- 另外找一個時間，給同一群病患者吃同樣的餐點，但餐後卻改聽一場枯燥的演講

您知道結果如何嗎？

- 觀看喜劇節目後，血糖上升的幅度比起聆聽枯燥的演講後為低。

### 哪些方法會您開懷大笑？

與親友相敘共歡，參加笑聲社團、練習大笑瑜伽、或看輕鬆的喜劇電影。

## 試試有趣的腹式呼吸放鬆技巧！

### 工作忙不完，壓力山大？休息三分鐘

腹式呼吸是新生兒和成人在熟睡時自然的呼吸法，這種呼吸慢而深，空氣會進入腹腔，而不只是胸腔。

1. 脊椎挺直，輕鬆坐下。膝蓋彎曲，腳放在地上，也可以站著練習
2. 一隻手放在腹部，另一隻手放在胸前
3. 通過鼻子緩慢而深沉地吸氣。讓你腹部的起伏，向上而外，推著按在其上的手
4. 當您用鼻子吐氣時，輕輕把腹部往下壓
5. 讓胸腔輕微起伏，配合腹部的動作
6. 當您發現自己開始緊張時，練習腹式吸氣。

### 參考資料：

- [Stress and Overeating](#)
- [Stress Management in Your Workplace](#)

### 關於生活型態平衡團體課程

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」（[DPP Group Lifestyle Balance Program](#), 簡稱GLB）內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫（DPP）介入生活型態的成功經驗。教材內容部分擷取自「[減輕精神壓力（Manage Your Stress）](#)」。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

[elcaminohealth.org/chi](http://elcaminohealth.org/chi)    