

壓力及它對你的影響



此概覽所提供的資訊包括：

- 什麼是壓力
- 對生理和精神健康的影響
- 影響精神健康的因素
- 辨識自己受壓和管理壓力的方法
- 需要謹記的要點
- 更多資訊和支援

什麼是壓力？

當我們面對一些要求或需求時，我們或會感受到壓力。壓力與焦慮經常被大眾混為一談，但事實上，壓力並不是一種可診斷的精神疾病。

所有人都曾感受到壓力，而這是正常的。當我們面對一些導致身體或精神緊張的事件時，壓力會透過情緒、生理和精神反應作出回應，令我們能夠作出應變。

不定時感受到少量的壓力並不是一個問題，它甚至有鼓勵我們去完成任務的作用；但當壓力加劇並持續時，它有可能影響我們的生理和精神健康。

面對壓力

壓力會影響我們的思想和感覺。

遇上壓力時，你可能會想到「我無法應對這種情況」、「這對我來說太大壓力了」、「我沒有足夠的時間」及「我怎能夠完成這工作」等。事實上，你的思想已經為你所能承受的設限。

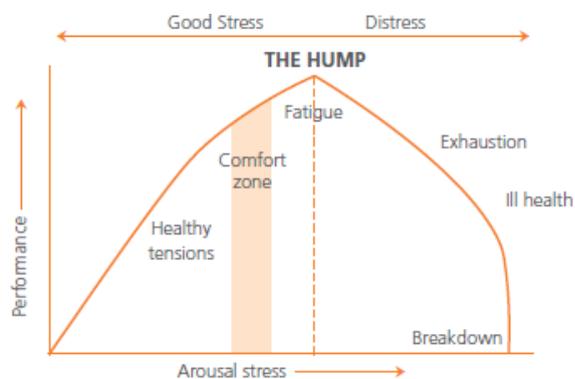
同時，你的身體會因面對壓力而進入應變模式，你的神經系統會被啟動，身體因而釋出更多賀爾蒙，以助

你作出更快的反應。舉例說，當你遇上壓力時，你或會察覺到心跳加速、瞳孔擴張、呼吸頻率增加、肌肉緊張，以及情緒變化，而這些改變使你能夠應對那些導致壓力的情況。

另外，壓力亦有可能影響身體的免疫反應，而這種變化或導致炎症加劇。換而言之，壓力與生理病症，如心血管病、甲狀腺疾病，和糖尿病等，是有關係的。

壓力對日常生活的影響

根據耶基斯-多德森定律 (Yerkes- Dodson Law)，在壓力或喚醒水平 (arousal) 上升的初期，我們的表現可得以提升。



Source: The American Institute of Stress, <http://www.stress.org/topic-definition-stress.htm>

Keeping health in mind

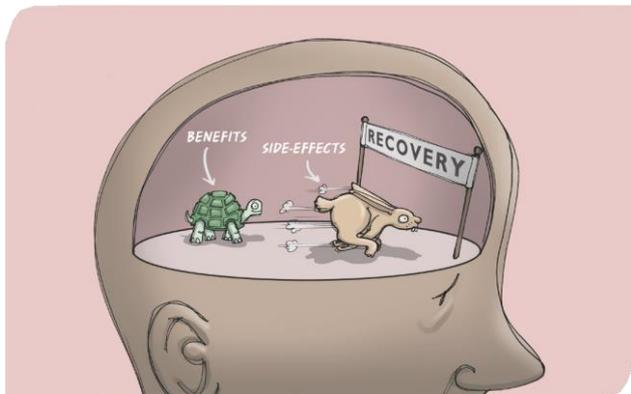


**Black Dog
Institute**

在安舒區中，我們可以在壓力下正常工作，但當壓力或喚醒水平超出安舒區時，我們的表現和專注力會下降，我們亦可能感到疲憊。

如不著手處理，長期的慢性壓力會導致大腦內部結構和功能改變，而這些變化或會引發若干生理和精神疾病，其中包括：

- 抑鬱、焦慮、精神分裂症
- 自閉症譜系障礙
- 高血壓
- 心血管疾病
- 內皮功能障礙
- 睡眠問題



多少壓力才是過多？

會否感到壓力因人而異：面對同樣的情況時，有人會感到壓力，而你卻可能樂在其中。舉例說，有人會因為長時間工作而受壓，他人卻應付自如；有人享受公開演講，他人卻為此寢食難安。個人因素：個人適應能力、基因、早期生活事件、性格、精神健康經歷、生活模式導致壓力的事情有很多，它們都被稱之為「壓力源」。潛在的壓力源包括：

- 交際困難
- 工作問題
- 生活變化（如搬家、轉校、青春期）
- 疾病
- 學業要求

- 活動籌備（如假期、家庭活動）

壓力源之多不能盡錄，隨著我們的成長和人生需求的轉變，我們所面的壓力源都會有所不同。

不同人對同樣的壓力源會作出不一樣的反應。最近有多項研究發現，基因上的差異會影響賀爾蒙的釋出，正因如此，每個人對壓力的反應都有所不同。研究成果亦說明了為何有些人在長期受壓時，會更容易被影響。

壓力與精神健康

社會普遍存在一種誤解，認為壓力水平與精神健康之間存在直接的關係。亦有一種假設認為，如果我們想改善精神健康，尤其是在職場上的，我們便需要減輕壓力。然而，有研究顯示，影響我們精神健康的因素比坊間的說法更為複雜，各種因素更是相互關聯的。青年的精神健康主要受三大因素影響，其中包括：

- **個人因素**：個人適應能力、基因、早期生活事件、性格、精神健康經歷、生活模式
- **家庭/工作因素**：需求的衝突、人生中的重大事件
- **學校因素**：學校氛圍、學業要求、社會期望

管理壓力

我們需要緊記，壓力不僅僅是情緒上的過份疲勞，我們的思想，以至行為都會受到相對的影響。當我們習慣長期處於高壓水平時，我們或會察覺不到，甚至忘記了放鬆的感覺。

因此，我們需要辨識壓力，以作出合適的管理。透過重複以下四個步驟，你就可以得知為你帶來壓力的源頭。

1. **事件**：描述一件為你帶來壓力的事件，試從地點、時間、人物和你的行為著手
2. **評估**：以5個等級作基準，評估此事為你帶來的壓力程度（1 = 輕度壓力，5 = 極度壓力）
3. **思想**：你對這件事情的想法，例如：你是否想過

最壞的結果？你是否只專注於壓力本身？

4. 感覺：壓力是如何呈現於你身上，例如：你的身體有否疼痛？你是否有更多情緒反應，如煩躁不安？壓力有否改變你的思考模式？

制定一系列的方法以應對壓力，能讓我們在管理壓力時更得心應手。以下的策略都是曾被驗證並能讓我們有效地處理壓力的。

1. 能量補充：當我們感到壓力時，我們很多時候只會專注於壓力上，而忘了抽時間去做自己喜歡的事。
2. 日常習慣：我們希望可以了解並掌握身邊所發生的事情，當有些事情充滿不確定性，而且難以預測時，我們或會感到壓力。透過依循我們簡單的日常生活習慣，我們可重掌生活的節奏，從而舒緩壓力。
3. 關注和影響圈：我們所面對的問題、議題和難處，可分別被劃入兩個「圈子」。
 - 關注圈包括我們難以控制的事情
 - 影響圈包括我們能夠控制的事情——請專注在此圈子作出改變
4. 反思現實：如前所述，壓力的一部分在於思考。某類型的思維可能會導致壓力，甚至使你的壓力更加嚴重。思考挑戰是一種反覆質問自己的思維模式，以確保我們對一件事的想法更全面、更現實及更適當。

需要謹記的要點

- 壓力是正常狀況，而不是精神疾病
- 每個人都會感到壓力，但體驗壓力的方式是因人而異，並會隨時間轉變的
- 長時間受壓會對身心健康產生負面影響
- 學會識別壓力源頭，以便處理壓力

聯絡我們

Coolminds (www.coolmindshk.com)

Email: hello@coolmindshk.com

Black Dog Institute

Email: blackdog@blackdog.org.au

更多資訊和支援

- [好心情 @ HK](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「管理壓力」](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「考試減壓」](#)
- [myCompass – an online self-help tool to keep track of and manage your mental health](#) (只提供英語版本)
- [Mind Hong Kong - 「如何處理壓力」](#)

這份小冊子由 The Black Dog Institute 撰寫，

Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 The Black Dog Institute 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 The Black Dog Institute 網站：
www.blackdoginstitute.org.au

