

壓力爆煲

香港人生活壓力大而且壓力無處不在，最重要是保持心境開朗，發展一套適合自己的減壓方法，今年九月開學後，自殺的報導接二連三，有中小學生因學業壓力而輕生，亦有在職人士因工作壓力而自尋短見，得悉這些悲劇發生，實在令人感到惋惜和難過。

面對壓力，我們先出現壓力反應第一階段(警覺反應期)，身體腎上腺素提升，心跳加速，血壓上升，把身體狀態提昇，以面對外在壓力的挑戰，但壓力一旦持續，我們身心便進入第二階段(抗拒期)，最後便是衰竭期，出現明顯的抑鬱或焦慮情緒，影響我們的生活、學業或工作。當人進入抑鬱狀態，情緒變得低落、對事物失去興趣、經常感到疲累、食慾明顯減少、失眠、反應遲鈍、難於集中精神等。焦慮時我們會時常出現過分擔心或變得明顯緊張，出現心臟劇烈跳動、手震、流汗、口乾，呼吸困難、腹部不適、暈眩、身體顫抖、手腳麻痺、坐立不安等情況。

若自己感到壓力爆煲，應馬上

- 1) 傾訴: 找家人和好朋友傾訴，把積壓著的壓力和情緒釋放出來，不要再被這些負能量壓得透不過氣；
- 2) 休息: 放下工作或學業，休養身心，因為再堅持下去的話，只會因自己狀態欠佳令工作做不好或學業成績未如理想，反而增加內疚和挫折感，進一步令人更抑鬱或焦慮，形成惡性循環。
- 3) 求助: 政府近年已投放更多的資源，改善社區精神健康的教育和支援，若長期受壓力和負面情緒困擾，可找社工、心理治療師/輔導員、醫生尋求協助。持續的抑鬱或焦慮增加自殺風險，生命可貴，當發現家人和朋友出現明顯抑鬱或焦慮的症狀，應及早求醫，接受治療。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生

董富賢

(email: drfytung@gmail.com)

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>