

## 學生的精神健康

近年學生的情緒問題如焦慮症、抑鬱症等等都有上升趨勢。學生有時因為功課壓力太大，可能會出現不少情緒問題，因此要保持個人精神健康是非常重要的。究竟甚麼是「精神健康」？同學們可如何保持呢？

「精神健康」並不僅指無精神問題，無情緒病，而是處於「一種調和的狀態，能認識並發揮到自己的優勢和才能，面對及處理一般生活壓力，能有效率地學習、工作、社交和享受生活」。舉個例子，一個學生與朋友發生爭執，感到憤怒是很正常的，但一個精神健康的人能夠處理自己的情緒，令自己很快便冷靜過來，繼而認清問題的所在，能安撫朋友的情緒，與朋友冰釋前嫌。

相反，如果該同學當時的精神並非處於良好狀態，他很可能會情緒失控，繼而令他與同學的關係進一步惡化，令他失去了一個好朋友。若未能及時處理，有可能影響他的社交、學業和將來的心理成長。

### 精神健康三要素

要保持精神健康，可從生理、心理和社交三方面着手。在生理上，應當培養健康的生活習慣，定時休息和睡眠，保持適量的運動，並持之以恆。心理上作出彈性調整，明白在生活上各方面的限制，了解自己並建立合理期望。如在考試只要盡力而為，已是盡了本份，但成績不是人生的全部，要把眼光放寬一點。社交上可積極參與良性的社交活動，多結識良師益友，有需要時與他們分享情緒，也可從他們身上多多學習。多參與健康的活動，如運動、棋藝、義工；發掘自己的才華，不要埋沒上天賜予我們的能力，發揮專長，幫助他人，讓生活更加充實。

其實最重要，是平常生活能有效地管理時間，在讀書和遊戲等生活的範疇上取得平衡，讀書外也要有休息和放鬆的時間，才能減壓。避免將所有事情都於在最後一刻才做，自然容易保持精神健康。



香港精神科醫學院  
精神科專科醫生鄭志樂

[drclchang@gmail.com](mailto:drclchang@gmail.com)

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