

笑看壓力

陳啟泰醫生
精神科專科醫生

壓力世紀

根據「港人壓力指數問卷調查2015」

- 約七成人認為自己面對的壓力屬於高
- 約六成人認為壓力相當影響生活
- 約八成人表示「心情變差」
- 約六成人表示「感到不安」

壓力世紀

根據「全港精神健康指數調查2017」

約27%受訪者屬不合格水平

壓力世紀

根據「香港市民生活壓力事件及生活滿意程度調查(2018)」

工作
學業
個人健康
家人健康

壓力是甚麼？

外力+受體→轉變

壓力的定義

工程學
社會科學
生理學
精神科及心理學

壓力的字源

壓力
Distress

壓力的反應

壓力初體驗

壓力初體驗

壓力初體驗

FIGHT or FLIGHT
Reaction
(戰或逃反應)

壓力始作俑者

HPA
ANS

壓力始作俑者

壓力始作俑者

Adrenaline
Noradrenaline
Cortisol
BDNF
SSRI
Dopamine

Maslow的需要金字塔

壓力的來源

- 生理上的 - 冷、熱、飢餓
- 情境上的 - 空氣污染、噪音、缺乏空間
- 心理上的 - 失望、挫折、感到危險、失去
- 發展上的 - 成長、求學、求職、尋偶、成就、適應、親友死亡、自身衰老

壓力的來源

- 人際關係的 - 與同學、老師、朋友、鄰居、同事、上司的關係
- 社會文化的 - 社會經濟地位改變、文化環境差異、意識型態不同
- 價值觀及身份認同的 - 個人深層意識
- 哲學上的 - 人生目標、生命意義、存在危機

壓力的範疇

- 個人
- 家庭
- 朋輩
- 愛情
- 學業
- 工作
- 社會環境

壓力的特性

- 外界 vs 自己
- 主觀 vs 客觀
- 急性 vs 慢性
- 求存 vs 追求
- 自身感受、現有能力及實際程況 vs 自己與別人的期望
- 每個人對壓力的承擔力都不同
- 普世經歷及身同感受

壓力的近因

環境適應量表 (Holmes & Rahe 1967)

- 事業上的轉變
- 改變工作時間或條件
- 搬家
- 結婚
- 懷孕
- 配偶死亡

壓力的近因

環境適應量表 (Holmes & Rahe 1967)

- * 100 配偶死亡
- * 50 結婚
- * 40 懷孕
- * 39 事業上的轉變
- * 20 改變工作時間或條件
- * 20 搬家

壓力的遠因

- 天生特質
- 性格
- 能力
- 抗逆力
- 自信
- 成長
- 經歷
- 關係
- 支援
- 期望

壓力的部位

- 記憶
- 學習
- 情緒
- 行為
- 身體

壓力的影響

壓力的警號

記憶及學習方面:

- 記憶衰退
- 不能集中
- 專注力下降
- 學習困難

壓力的警號

心理健康方面:

- 容易發怒
- 容易煩躁
- 情緒低落
- 焦慮、擔憂
- 不能集中精神工作
- 對周遭事物失去興趣

壓力的警號

身體方面:

- 頭痛、背痛
- 疲勞
- 經常生病
- 呼吸困難
- 心悸
- 血壓升高
- 腸胃問題

壓力的警號

行為方面:

- 失眠
- 暴飲暴食或過度節食
- 過度活躍
- 學習或工作表現下降
- 增加使用咖啡因、煙草、酒精
- 濫用藥物
- 人際關係出現問題

與壓力有關的身體疾病

- 免疫系統
- 腸胃系統
- 神經系統
- 循環系統
- 呼吸系統

與壓力有關的精神疾病

- 焦慮症
- 抑鬱症
- 適應障礙
- 壓力後創傷症候群
- 強迫症
- 思覺失調

壓力好與壞

壓力與表現的關係
— 「倒轉U理論」

壓力好與壞

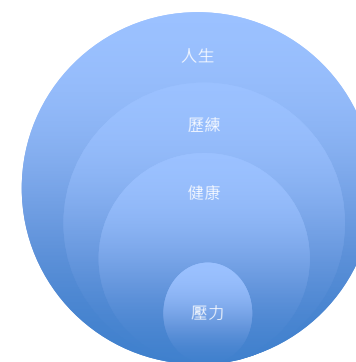
- 壓力不一定是壞事
- 適當的壓力 → 挑戰及動力 → 成功

人類的心理發展

- 生老病死
- 個人與朋輩
- 家庭到社會
- 避險到冒險
- 尋找歡愉
- 尋找意義

33

壓力的位置



危機處理四步曲

1. 離開處境
2. 冷靜下來
3. 檢視情緒
4. 解決問題

壓力的處理

- 列出清單
- 解決問題
- 訂出事情的優先次序
- 切勿拖延時間
- 量力而為
- 小休一會

壓力的處理

- 保持良好及健康的生活方式
- 經常作適量的運動
- 正常均衡的飲食習慣
- 睡眠充足
- 勿濫用藥物及酒精
- 戒煙、減用咖啡因
- 學習善用時間
- 善用餘暇時間

壓力的處理

- 改善自己的習慣
- 了解壓力來源
- 適應環境
- 按步就班
- 若有困難，盡量與別人溝通、討論及求助
- 保持積極的思想和態度
- 別奢求完美

壓力的處理

- 面對問題
- 全力以赴
- 量力而為
- 凡事向好看
- 欣賞自己的長處
- 傾訴自己面對的困難
- 學習如何與壓力共存

壓力的處理

- 小休
- 呼吸鬆弛法
- 意念鬆弛法
- 正念訓練
- 冥想

壓力的處理

定時運動
均衡飲食
維持關係
回歸自然
放眼天下

壓力中求助

若以上方法不能協助你處理壓力所帶來的身心困擾，你便應及早向專業人士求助

壓力的迷思

- 壓力是自找嗎？

壓力的迷思

- 壓力太過偏心吧！

壓力的迷思

- 唔好俾自己咁大壓力？！

壓力的迷思

- 如何善用壓力？？

壓力的迷思

- 笑看壓力, 可能嗎？？？

壓力大無畏

食睡動

身心靈

天地人

STRESSED



DESSERTS

*‘與其愁城坐困
不如笑看壓力’*

現實.....真有歧視!
誰可.....若無其事?