



紓壓做得好，人生就是彩色！

運用紓壓策略，追求心理健康

文 / 蘇湘雲

不少民眾常感覺頭痛、肌肉緊繃、睡不好，或動不動就情緒焦躁、暴怒、恍神、注意力渙散？這些可能都是壓力導致。美國梅約醫學中心指出，壓力不只影響生理健康，連思考、感覺、行為都會受衝擊。若沒有找出壓力源、好好紓壓，身體很容易就出問題，像高血壓、心臟病、肥胖、糖尿病等疾病，都與壓力息息相關。

在現代工商社會，職場競爭激烈，加上都以小家庭、核心家庭為主，許多人承受巨大壓力，特別是所謂的「三明治世代」，就是25歲到64歲中、壯年族群，一方面要照顧上一代年邁長輩，又要照顧下一代子女，責任重大，隨之伴隨而來的壓力，也不容小覷。

根據社團法人台北市生命線協會安心專線督導賴怡臻的觀察，無論是衛生福利部所設置的免付

費「安心專線」(0800-788-995)，或生命線協會協助專線1995，求助對象都以25歲到64歲民眾居多。

賴怡臻分析，這些民眾屬於社會「生產階級」，平常要應付職場大小事，回家還要面對家庭、小孩教養，可能還有長輩需要照顧。當然求助者除了中、壯年族群，有些年長者、國小學童、青少年也會打電話傾訴他們的煩惱。

壓力症狀多樣化 很容易干擾情緒、行為

根據美國梅約醫學中心資料，壓力可能引起肌肉緊繃、肌肉痠痛、胸痛、疲憊、頭痛、胃痛、睡眠障礙等生理症狀，也會造成焦慮、躁動、做事失去動力、思考失焦、不知所措、憂鬱、難過、沮喪等情緒反應。行為方面，當一個人承受很大壓力，很可能暴飲暴食或不吃不喝，也容易發脾氣，或開始大量喝酒、抽菸、吸食毒品或社交退縮，運動頻率可能明顯減少。

臺大醫院精神醫學部心身醫學科主任廖士程指出，有些人會認為，年輕人出現壓力、情緒困擾，較會主動談論，而年長者則較容易因身心困擾出現身體疼痛、頭痛等生理症狀，但門診遇到年長患者時，經過深入詢問，他們還是會傾吐心中苦悶。

壓力會造成不同情緒反應，廖士程歸納出三大類：

第一，面臨不確定，很容易產生焦慮情緒。如業務找不到訂單來源、收入不穩，或者學生考試、阿公、阿嬤突然發現自己糞便帶有血色，不曉得是否是壞東西等，都充滿不確定性，也都會引起焦慮、不安。

第二，雖然很努力，卻遭逢挫折、打擊，這種情況常引發憤怒反應。如業務一天到晚遭拒絕、公司員工熬夜打報告卻遭上司忽視，或者學生認真準備卻還是考不好等，都很容易引起憤怒情緒。

第三，失落常引起憂鬱情緒，如遭遇失戀、離婚，或年長者喪偶、面對好朋友離世等，都會讓人悵然所失、心情非常鬱悶。

心情溫度計-五大評量每週自我檢測

評分方式：依敘述狀況自我評判影響程度

完全沒有 - 0分 狀況輕微 - 1分 狀況中等 - 2分

狀況嚴重 - 3分 狀況非常嚴重 - 4分

- Q1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
- Q2. 感覺緊張不安
- Q3. 覺得容易苦惱或動怒
- Q4. 感覺憂鬱、心情低落
- Q5. 覺得比不上別人
- Q* 有自殺的想法



得分與說明

Q1~Q5

得分6分以下：身心狀況良好

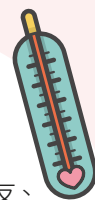
得分6分以上：建議您找家人、朋友、專業人士協助情緒紓發

***若有自殺想法**

建議尋求專業諮詢
或接受精神科治療

衛生福利部安心專線

0800-788-995



紓壓招式多一點 壓力來襲可化解

不管是生理、心理，紓壓都是非常重要。衛生福利部心理及口腔健康司司長諶立中便分享自己紓壓經驗，他有时會花3分鐘將所有想法排空，「讓身體、心理關機3分鐘」，此時全身肌肉、情緒徹底放鬆，先喘一口氣，3分鐘後再重新上緊發條、迎接挑戰。平常他也透過打乒乓球、運動，讓壓力得以釋放。

諶立中認為，每個人都有自己的紓壓方式，有人承受壓力時，睡一覺就會比較舒服，也有人習慣透過逛街、購物紓壓，但消費金額一超過負荷，可能就有卡債、入不敷出，建議紓壓方式「最好不要只有一招，可以多學幾招，交替使用」。而運動是很好的紓壓方式，包括瑜珈、跳舞、健走、騎腳踏車、飛輪、登山、打太極拳、氣功等各種運動，都是不錯選擇，運動不但幫助轉換心情、放鬆，也可促進生理血液循環，對改善生理、心理健康都很有好處。

除了運動，唱歌、參與宗教、社團活動都有助紓解壓力。目前歐美各國正在推行「正念療法」，幫助社會大眾紓壓。諶立中解釋，正念療法是運用靜坐方式，將全身感知能力放到最大，強調的是「活在當下」，讓注意力集中在當下那一刻，許多人壓力源自「懊悔過去、煩惱未來」，把注意力放在當下，轉移想法，壓力就有機會獲得釋放。希望更多民眾可以了解正念療法的好處，紓壓技巧也可以進一步提升。

廖士程強調，面對壓力來襲，一個人的「復原力」更是處理壓力重要關鍵，具有良好復原力的人，具有3項特質：第一，能誠實面對冰冷現實。第二，遇到考驗、試煉，可將考驗、試煉賦予正面意義。第三，善用手邊資源。一般民眾可以透

過學習、反覆練習獲得復原力，平常做好充分準備，遇到壓力，較不會慌了手腳、無所適從。

事實上，紓解壓力是促進心理健康重要一環。諶立中表示，在家庭中，媽媽要快樂，寶寶、全家人也才會快樂。當女性懷孕、生產，荷爾蒙分泌會產生劇烈變化，女性本身也面臨角色轉換、餵養嬰幼兒作息不正常、睡眠不足等難題，很容易就出現產後憂鬱症，此時家人多半將注意力放在寶寶，少有人留意媽媽情緒變化，情況就會更惡化。因此盡早幫助孕婦、產婦了解自身壓力源，並幫助紓壓，若發現孕婦、產婦有憂鬱傾向，便盡快介入診斷、治療，產後憂鬱風險下降，全家所承受的壓力就會大幅減輕。

壓力 是自殺重要風險因子

當壓力大到極致，可能衍伸出自我傷害的負面想法。不少醫學研究報告認為，壓力是自殺主要風險因子，尤其是患有憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群等身心疾病的患者，或社交孤立、久病厭世族群等，都對壓力較敏感、脆弱，出現自殺念頭、自殺行為的機率也較高。



社團法人台北市生命線協會安心專線志工對於求助者所承受的壓力，都有很敏銳的觀察力。

一個人壓力大到出現自殺念頭，事情就變得複雜許多。賴怡臻指出，從出現自殺念頭到真正產生自殺行為，還有一段距離，如果可以及早介入其中一個環節，便能避免悲劇發生。在安心專線、生命線服務過程當中，最危急的情況，就是來電求助者正在傷害自己。當發現這種狀況，團隊就會啟動緊急應變措施，必要時，會想辦法聯絡求助者家人、當地里長、警方或消防人員前往關心、挽救求助者性命。

賴怡臻表示，自殺熱線的困難在於與求助者的電話不能斷線，特別是正在自殺的民眾，像是曾有求助者嘗試上吊，聽到懸樑、踢倒椅子的聲音，輔導員必須冷靜一邊與求助者對話，一邊等待救援到來。直到電話那頭聽見消防車、警車鳴笛，有時還會聽到警察敲門、消防員打開門鎖的聲音，整個救援過程都在與時間賽跑，就是要拉回求助者，阻止生命流失。

賴怡臻指出，許多人認為，想輕生的人不會求助，不會說，這種想法並不正確，從實際案例觀察到國外調查研究都發現，想輕生的人都會發出求救訊號，當一個人產生輕生念頭，可能開始會對周遭親友交代一些事務，像寵物安置或將心愛的東西送人，也可能將銀行密碼等重要資訊告訴親人、朋友。只不過話才剛要說出口，或才剛要談自己的想法，往往就被打斷。

陪伴與傾聽 幫助減輕心靈重擔

像有的求助者會說：「我覺得好像快走不下去了..」親友一聽到這句話，就急急忙忙回應：「你怎麼可以有這種想法，你爸爸媽媽栽培你念大學、研究所，你這樣，他們會很難過，你想太多了…」，或者是「你這樣抗壓性太差，我們以前啊，過得多辛苦…」這些話語常讓求助者更無

助，壓力也就更沉重，求助者只好退回心靈陰暗角落，負面想法也就一再滋長。

當親友透露輕生念頭，重點在「陪伴與傾聽」，若用評論、道德勸說方式對應，可能弄巧成拙，對解決問題幫助不大。賴怡臻說，想輕生的人「有時並不是想結束生命，而是想解決痛苦，只是他們認為結束了生命就能擺脫痛苦。」若幫助求助者省察自己內在想法，讓求助者明白還有其他路可以走，或許就有機會改變求助者想法及主觀感受。

對於壓力所造成的種種困擾，廖士程醫師也提醒，民眾發現生活機能已受到影響，睡眠、飲食、工作、學業情況出現異常變化，即使休息一段時間，還是沒有改善，建議就醫，接受專業協助。像心理諮商、認知療法等都有助釐清壓力來源、減少壓力傷害。若想避免壓力傷害身心健康，作息、飲食要規律，也要養成固定運動習慣，平常做好準備，壓力來襲，才不會輕易被擊倒，壓力也才有機會轉化為前進的動力。 MOHW

心快活，人快活

衛生福利部
臺灣心理健康資源服務及
多元學習平台



特別誌謝

社團法人臺北市生命線協會
安心專線督導 賴怡臻
國立臺灣大學醫學院附設醫院
精神醫學部心身醫學科主任 廖士程
衛生福利部心理及口腔健康司司長 譔立中