



清濱醫院護理部衛教專欄

壓力的調適

一、隨著社會的進步，與日俱增的壓力逐漸受到大家的重視，因為大家的身體，情緒與心智會反應出對壓力的影響，產生焦慮、憂鬱、氣憤、敵意、害怕等適應障礙，故此增加個人對壓力的認識與處理能力，實為重要的課程。

二、壓力是什麼：

環境中的任何事件或各人內在需要，使精神與身體反應產生變化，此即為壓力。

三、壓力的來源：

1. 遺傳因素：基因影響整個身體的生化結構。
2. 物理因素：環境過熱、過冷或受輻射影響。
3. 心理因素：失去重要的物品或人。
4. 文化因素：處於不同以往的文化中。
5. 生態因素：遷移或戰爭。
6. 職業因素：工作變化或工作需求。
7. 科技社會的壓力因素：生活型態及價值觀的改變。

四、辨識壓力所導致的行為反應：

一個人對壓力源所作的反應不只是生理變化而已還包括行為的變化。如：

1. 某種行為一再出現。
2. 活動量增加或減少。
3. 混亂的行為可能會使行為退化。
4. 挫折忍受度較低且激動不安的情緒增加。
5. 生理上的變化。
6. 解決問題的能力降低。

五、如何處理壓力

當確認壓力源徵象後為了能應付壓力情境，必需運用幾項要點，包括：

1. 必需了解問題所在，並努力去改變與問題的情境。
2. 藉由肢體活動及自我肯定來學會表達情感及處理自己的感覺。
3. 尋求運用社會支持力，如宗教、家人、朋友、社工等。
4. 降低壓力所致的生理性壓力反應，可藉下列三項活動獲得減輕。

[鍵入文字]



清濱醫院護理部衛教專欄

- a. 用肢體運動去除過度緊張與壓力。
- b. 藉由鬆弛技巧排除過度緊張與壓力。
- c. 尋求專家協助運用生物回饋訓練控制壓力反應。

六、增強處理壓力的能力：

1. 發展自我肯定的溝通方式
2. 運用想像力鬆弛技巧
3. 自我欣賞
4. 注意飲食與營養
5. 合宜的自我表達
6. 發展良好的社會關係

