

壓力引發健康的紅燈

“壓力”是現代人最常掛在嘴邊的字眼之一：孩子的考試、媽媽的家計、爸爸的應酬，都是各式各樣不同的壓力。然而受壓力的人，不約而同地都會有類似的反應：疲乏、焦慮、頭痛、沒胃口、失眠……。

壓力決非現代人獨享的經驗，它與人類與生俱來的本能息息相關。人類的老祖先，夜裡坐在洞穴中烤火取暖，眼角瞥見樹林中的黑影晃動，這時不必經過大腦思考，他的身體便會對這狀況產生下列各種反應：

- 心跳加快，血壓升高，將血液迅速送至全身各處。
- 呼吸加快、加深，吸取更多氧氣。
- 肌肉繃緊，準備隨時行動。
- 消化器官蠕動變慢，使能量盡量提供腦部及肌肉。
- 血中糖濃度升高，提供身體充分的能源。

這些反應讓老祖先在緊急時用來戰鬥或逃跑，千鈞一髮之間保衛自己的生命，可以說是一種極有效的壓力反應機轉。

現代人的反應完全一樣，但是時代的改變，却令這些反應不合時宜。今天我們面對的壓力，大多不需要動用拳頭或是拔腿飛奔，面對老闆、業務、帳單、考試，這些反應——心跳加快、肌肉緊張並不能派上用場，反而常常礙事。

況且，現代社會講求速度、效率，我們所面對的壓力，比起古人又多又雜，不斷引發我們身心反應，却又無處宣洩，所以壓力引起的健康問題就層出不窮了！

正如壓力反應包括多種器官參與，各種與壓力相關的問題也是各形各色，由於每個人壓力不同、環境不同、體質不同，所以發生的問題也不盡相同。以下就依各器官系統分別介紹：

心臟血管系統

～心臟病、高血壓

多年來，醫生便發現所謂“A類型性格”的人易患心絞痛及心肌梗塞等冠狀動脈疾病。這類人行事認真、求全、有野心、好競爭，容易受到壓力而反應，經常焦躁、發怒。專家們發現每當他們情緒升高之時，血中膽固醇也會劇增，可能是他們易患心臟病的原因之一。

高血壓的部份成因也與壓力有關，長期慢性的壓力會使血管經常處於收縮狀態，發生病變。像長期戰爭這類壓力會促使戰區人民高血壓罹患率明顯升高。

消化系統

～潰瘍、痔瘡

胃潰瘍、十二指腸潰瘍是忙碌現代人的常見疾病。壓力引起的緊張忙碌使胃酸分泌異常，胃腸蠕動變緩，潰瘍因此產生，並且病情往往隨著壓力大小而上下起伏。另外，壓力使人濫用酒精、咖啡、香煙，也間接傷害胃腸。

許多人在學生時代有過考試前、考試中急著上廁所的經驗。有些人正好相反，長期壓力引起便秘的習慣，往往痔瘡也隨之而來。

骨骼肌肉系統

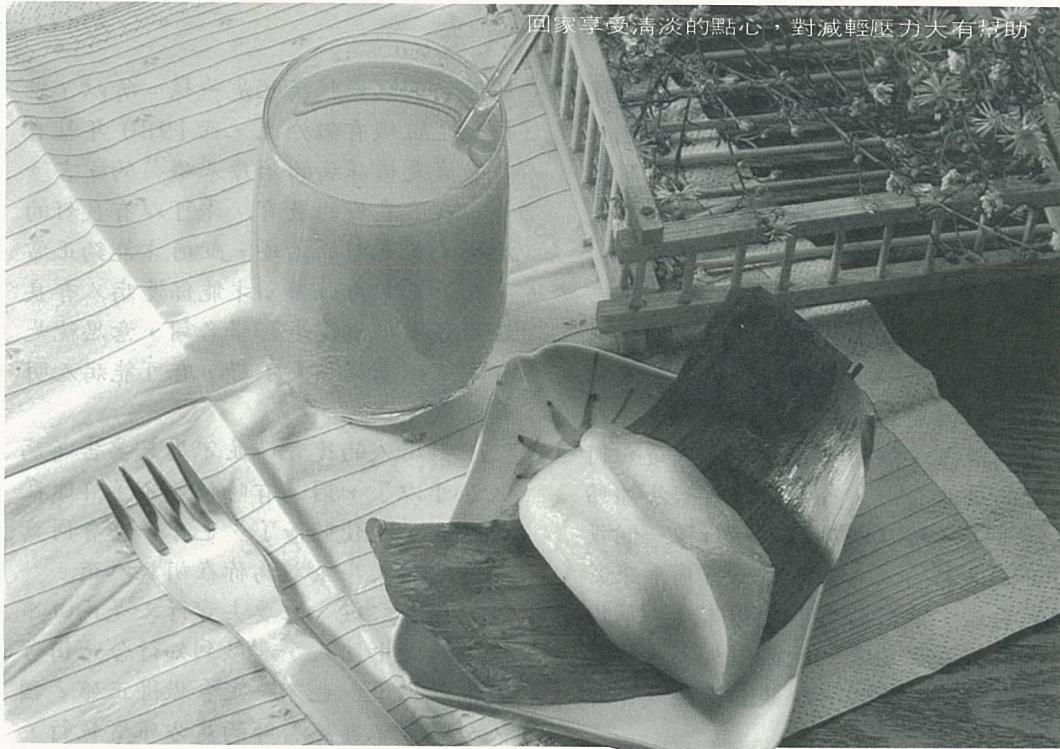
～頭痛、肩痛、背痛

正如前面所提，人遇壓力，肌肉自

壓力需要人來照顧

蔡文哲

蔡文哲 心理學系教授



回家享受清淡的點心，對減輕壓力大有幫助。

然會繃緊，蓄勢待發。但是現代人的壓力，勞心不勞力，使得這些充滿能量的肌肉無用武之地。

所以肌肉只有緊張，而無施力之處，如同長久拉長的橡皮筋，彈性愈來愈差，就容易受傷，容易酸痛。最常見的部位就在頭頸與背部，一天工作下來，不自覺的繃緊肌肉，常常就在下午發生頭痛、肩痛、背痛的毛病，有些人甚至連夜裡睡覺也放鬆不下來，終夜磨牙不停。

注意一下你現在的肩膀！是不是聳得高高的？常常我們已經長久習慣如此，反而不曉得何謂鬆弛了。

免疫系統

～癌症、感冒、口腔潰瘍

近年來愛滋病的出現，免疫系統的重要性不言可喻，這些人受到病毒侵入後，免疫力逐漸降低，一方面無法抵抗外來各種微生物，一方面也無法去除體

內產生的突變致癌之細胞，因而發生各種正常人罕見的感染症及癌症。

專家發現壓力，尤其是長期壓力會導致人體免疫力的降低。最明顯的就是人們在一段時間的壓力之後，極易感冒。

許多人常發生的口腔內潰瘍—鵝口瘡，也與免疫系統功能下降有關。而各種癌症的產生，固然為多重原因導致，但是壓力造成的免疫力下降，是不能不考慮的一項原因。

精神心理系統

～焦慮、憂鬱

壓力當然會影響心理健康，充滿壓力的一天下來，回家進門就嫌菜飯難吃，孩子太吵，上床則輾轉難以成眠。假如這些壓力久久不去，有些人會變得終日焦慮不安，無心做事；有些人則陷入憂鬱，充滿無助、絕望與無力感；有些人則言行舉止失常，性格大變。種種精神心理的變化，都與生活壓力息息相關。