

農漁民保健

# 心情放輕鬆 · 生活就自在

## —淺談如何自我紓解壓力？

文圖 | 成冠緯 高雄市長凱旋醫院職能治療師

上班族有工作上的壓力、學生有課業上的壓力、青年男女有戀愛問題、婚姻上的煩惱、老年人則有慢性病的壓力，唯有找出壓力根源，面對壓力，才可減輕壓力造成的衝擊，重回積極進取的人生。

生活壓力人人都有，從某些角度來看壓力並非壞事，因為人體的運作本來就是各種壓力的承受與排解，壓力會使人更具生命力，或在壓力之下激發潛能而表現更好；但若是壓力過大，或持續過久，或次數（發生頻率）過多時，自身不懂得化解壓力，反而會讓壓力如滾雪球般地不斷累積、擴大，終究會把自己壓得身心俱疲，可能演變成憂鬱症等嚴重的後果。

### 自我提升抗壓力

在一般人的生活當中，壓力是生活中不可避免，因此想要有健康的身體，就必須先學會壓力管理的功課才行，唯有透過適度的壓力管理訓練，把過多的壓力釋放出來，才能達到身心調適，重新出發的目的；至於如何因應及減輕壓力，可透過以下方法來達成：

**(一) 避免無謂壓力產生：**壓力可能是生活每天必須面對的事，也可能是突發的事件，或是自己無端所造成的。因此，減少壓力的產生，並避免無謂的壓力正是抗壓的第一精神。譬如說，每天上班總會遇到塞車，這時你應該認清塞車的事實，早點出門，減少遲到壓力的產生。

**(二) 換個角度看事情：**想想自己是不是常為了某件事搞得心神不寧，事後卻覺得其實沒甚麼大不了的呢？說真的，憤慨與沮喪中只會浪費你的體力與時間，杞人憂天般的擔心也只會為自己憑白製造壓力。雖說人的本性難移，但凡事盡量試著以正面、樂觀一點的態度去看待，讓自己輕鬆自在些！

(三) **找尋自己的價值觀**：價值觀與目標明確的人較不易被一時的壓力沖昏了頭。不過，這些目標必須是符合實際，而不是好高騖遠或是遙不可及的，否則就造成反效果了。

## 多元抒壓管道

每個人的耐壓能力是有限的，如果能找到自我紓解壓力的方法，就可以提高自己的抗壓能力，未來即使面對再大的壓力，也都能輕鬆面對。綜觀大家所採用的減壓方式不外乎看電視、上網、打電動、逛街、抽菸、喝酒，然而這些方法除了效果短暫外，還可能引來更多的壓力（好比瞎拼後的信用卡賬單），或對健康造成負面的影響。所以學習正確的抗壓可說是現代人不可不知的學問，以下提供幾個方法，期望能幫助大家找出最適用於自己的減壓法。

(一) **有效運用時間**：時間是現代人最大的壓力，對於許多人來說一天 24 小時永遠不夠用。思考自己的時間運用方式，依事情的輕重緩急來訂定計畫，克服因循苟且的性格，如此不但可以減少因趕時間所造成的壓力，甚至還能省下點時間來做更有意義的事。

(二) **多與人溝通**：默默承受壓力只會提高緊張氣氛。學者發現女性要比男性懂得度過壓力，原因在於男人遇到困難時總喜歡關起門來，試圖以自己的能力解決問題，而女人在遇到事情時則喜歡找人討論。另一方面，溝通除了可渲洩壓力外，也可打破自己的思緒盲點，替自己找出一條出路。

(三) **充足睡眠**：壓力與睡眠之間的關係，錯綜複雜，但充足的睡眠能使疲倦的機體得到休息，進而提升抵抗力。

(四) **適當運動**：運動可以增進體能，並

增強免疫系統活化的作用，但過度的運動則有反效果。因此，適度的選擇適合自己的運動並充足的休息，可紓解壓力、調節免疫。

(五) **均衡飲食**：飲食以清淡為主，常食魚和青菜、水果，少吃肉類，飯量只維持八分飽。日常生活中就有一些食物能幫助減壓，諸如維生素 C、優質蛋白質、深綠色蔬菜、魚類等。此外，應避免食用過多的肉類、油炸食物，這些食物會使頭腦變得遲鈍、疲倦，同時血液也容易變得黏稠、循環不良。

(六) **放鬆身體**：音樂會影響一個人的呼吸頻率、血壓、胃收縮、賀爾蒙指數等，透過音樂除可減輕憂慮，平撫焦慮。另外，透過靜坐調整呼吸，則有助於安定心神，放鬆身心；再者，每周末隨同家人出外散散心，安排休閒娛樂，給自己輕鬆片刻，接近大自然，心情會比較舒暢些，活得會更好一點。

(七) **尋求信仰支持**：用樂觀的角度看待每一件人、事、物，每天保持三大笑，煩惱死翹翹。宗教信仰是無形的，有正當宗教信仰的人患有憂鬱症的機率較低，特別是在禱告的過程中最容易讓人減輕肩上的重擔，但切記不可過度迷信宗教，否則反而會帶來負面的效果。

## 和壓力當朋友

生活裡的各種活動與變化是個人生活壓力的主要來源，現代人也許戰勝壓力並不容易，但至少我們可以學習調適壓力、面對壓力，將它化為助力，讓它成為自己的朋友。

「壓力可能是阻力，是生活中的絆腳石」，平時多多觀察自己，了解自己，萬一遭遇自己無法承受的壓力，儘快尋求專業人員的協助，減輕壓力造成的衝擊，才能重拾積極進取的人生。🌱