什么是压力？

压力是生活的一部分，不可避免。是人的身体对紧张环境，即“压力源”的反应。

什么是压力源？

压力源是指能引发压力的物体、事件或环境。压力源可以是真实的，也可以是潜在的。压力源无时不在，无处不在。

- **生理**，例如身体不适；患病，特别是慢性疾病、受伤、过度劳累
- **心理**，例如忧虑、恐惧、兴奋等
- **社会及自然环境**，例如噪音、冲突、酷热、严寒等
- **处境**，例如危险（被熊追赶）、意外(交通事故)、迁徙、工作变化等

了解压力的来源有助于我们更好地处理压力。

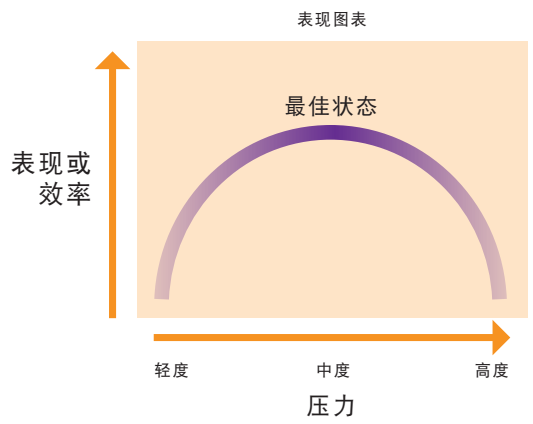
什么是压力反应？

压力反应是身体对压力源作出的自然反应，也称为“***攻击或逃避***”反应：当人遇到压力时，身体会本能地释放压力荷尔蒙。压力荷尔蒙会令人的呼吸急速、感官敏锐、心跳加速、肌肉绷紧及血压上升。

所有这些反应有助于人调动所有可用的能量来应对或者逃离压力。

压力是必须的吗？

面对危险处境时，压力反应是有用和必须的。适当的压力，可以提高人的警觉性和能力，让人能积极主动地发挥潜能，保持最佳状态。



图表显示，压力太多或太少时表现都会偏差，在适当压力下的表现会最佳。

压力一定是坏的吗？不是！有些压力是好的。

好(或健康)的压力：若压力源是预期的和期待的，则会带来正面的动力和能量，例如有计划的庆祝活动或度假。良好及短期的压力会提高表现和能量水平，有助于人们精力充沛地实现其目标。

坏(或负面)的压力：若压力源是突如其来的、不希望出现的，或是被迫的，则会带来忧虑、愤怒或悲伤。这是坏的或负面的压力。长期巨大的负面压力会损害人的健康。

您可能会问自己，***压力什么时候是好的、什么时候是坏的？***

答案是“因人而异”。因为每个人对压力源的接受程度和处理都不同。

压力处理

五分之一的加拿大人感到压力很大。

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION

United Way Member Agency

CENTRAL EAST LHIN

416-493-4242 | hongfook.ca

怎样知道自己有压力？

了解压力下人的身体变化，有助于更有效地处理压力。若您的身体出现以下之一种或几种变化，应立即行动起来，处理压力。请与我们联系，获取压力处理的相关资料（有英语、柬埔寨语、粤语、国语、韩语及越南语等版本）。

情绪症状：例如

- □ 失控大哭
- □ 神经紧张
- □ 愤怒
- □ 情绪低落

生理症状：例如

- □ 肌肉疼痛及紧张
- □ 肩颈紧绷
- □ 疲倦
- □ 失眠
- □ 腹泻或便秘

行为症状：例如

- □ 坐立不安
- □ 食欲变化
- □ 过量饮酒
- □ 开始抽烟或比以往抽更多

认知症状：例如

- □ 注意力难集中
- □ 健忘
- □ 持续忧虑
- □ 思考困难

上述资料取自哈佛医学院特别医疗报告(2013)，处理压力：预防及减轻压力的方法(第22页)。
The above information is excerpted from "Stress Management: Approaches for preventing and reducing stress" (p. 22). Harvard Medical School Special Health Report. (2013).

本小册子提供的资料仅供参考，并非医疗建议。如有任何关于医疗或心理健康的问题，请咨询医生或其他健康医疗专业人士。

压力对您有什么影响？

若长期承受过大的负面压力，会对健康造成多方面的影响：

脑中枢系统 变得异常活跃 ➜ 例如感到苦闷、缺乏活力、判断力差、失眠、做恶梦、烦躁不安、疲劳

情绪系统 影响我们的脑部化学反应 ➜ 例如愤怒、焦虑、抑郁、嫉妒、担心、惊恐

肌肉系统 紧张、疲倦、或受伤 ➜ 例如身体和肌肉疼痛、腿抽筋、紧绷、头痛

心脏及血管收缩 ➜ 例如胸部疼痛、眩晕、高血压、偏头痛、中风、心脏病

消化和泌尿系统 缓慢及虚弱 ➜ 例如胃灼热、消化不良、恶心、体重增加或减少、腹泻、便秘、排尿困难、性功能障碍

荷尔蒙系统 无法正常运作 ➜ 例如关节疼痛、糖尿病、不育、月经失调

免疫系统 太虚弱而无法抵抗疾病 ➜ 例如暗疮、伤风、感冒、口腔溃疡、皮疹、哮喘、过敏、癌症

您的压力是否与其他人相类似？

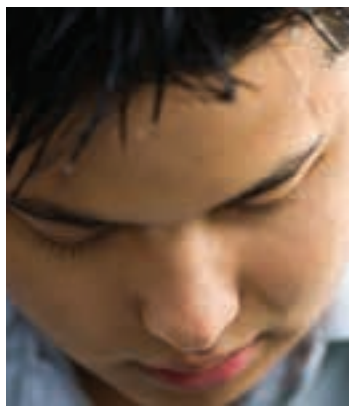
根据您的年龄、性别、健康和社会生活状况，您的压力源和面对压力时的反应可能会有不同。

青少年：这个的压力源主要有:

- 家长期望(尤以亚裔社区为甚)
- 学业压力(特别是那些以升读大学为目标的青少年)
- 社会压力(与朋友、恋爱、受欺负、身体形像有关的问题)

女性：研究表明女性的压力比男性大。压力源主要是：

- 家庭主妇和照顾者的角色
- 关心自身形像



男性：更会为以下事项感到压力

- 财务危机
- 工作负担过重
- 与子女争执

长者：衰老肯定会构成压力。压力源主要是：

- 健康状况下降及衰弱
- 慢性疾病及残疾
- 配偶去世
- 疼痛及失眠

慢性疾病患者及照顾者：慢性病是造成压力的主要因素，照顾病患者会带来满足感，但也会压力很大，带来疲劳、倦怠、筋疲力尽、愤怒、内疚和悲伤。三分之二的照顾者是女性。

新移民：移民的过程充满压力。新移民面对许多影响健康的因素，而这会带来巨大的压力，如找房子、找工作、为孩子找学校、学历经验认证、建立新的社交网络。

文化：文化的期望与现实之间的落差，给不同族裔的群体带来压力，例如如厕训练、成年仪式、竞争、大人的角色等。

如 何 处 理 压 力 ？

增强处理压力的技巧，以便能减低及处理压力。

减 低 压 力：

1 学会**说“不”**，以防止自己被超额的工作量压垮，并学会按工作的轻重缓急**设定优先次序**。

2 为各项工作**设定时间表**，以防因拖延而造成压力。

处 理 压 力：

当压力无可避免时，通过培养技巧来处理它

放松

选择一个平静的方法来放松自己。举例：

(1) 冥想

(2) 注意力集中地呼吸

(3) 身体扫描

(4) 练习瑜珈、太极、气功

(5) 有引导的想像

健康生活实践：

健康生活实践会为身体安康打好基础：

(1) 健康饮食

(2) 体育活动

(3) 良好休息及充足睡眠

(4) 关心自己 – 做一些您喜欢的事情并让自己有安静的时间，例如浸浴、听音乐等

认知应对技巧：

负面想法会令人失去判断力：

(1) 健康压力 – 用积极的正面的态度看待压力，有助于树立勇气，增强自己面对挑战的能力。

(2) 重新定义坏的忧虑 – 坏的忧虑是指循环往复、惯性地去想一些不会发生或是个人无法控制的事情。坏的忧虑所传递的信息是：“我对此事无能为力”，从而感到恐惧和惊吓。重新定义坏的忧虑，有助于专注于所能改变的事情上，从而保持平静，增强信心。

社会支援：

当处于压力之下时，若与他人保持联系，会令人变得坚强：

(1) 加强社会联系 – 通过当义工、参加教会活动或兴趣小组扩大社交圈子，以减少与社会的隔离，增强适应能力。

(2) 与家人及朋友一起，分享幽默、欢笑及娱乐，可改善血液循环，释放体内止痛激素。

若想了解更多有关压力处理的知识，请浏览康福网站 **hongfook.ca**

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION