

壓力主要來源

想要紓緩壓力，除了留心壓力的徵狀外，我們還要了解壓力的來源。那麼我們的壓力來自哪裡？

學業或工作

有難以應付工作的感覺和對自我表現要求過高都會引致壓力。

生活/環境

生活中發生的重大改變如家人之間的爭執、朋輩間的衝突或人際關係不佳都會使人產生高度的壓力。

個人性格

有一些個人的特質，例如：缺乏自信、完美主義、朋輩間的比較等，也會為個人帶來高度的壓力。

雖然適當的壓力可以讓我們得到做事的原動力，但過多的壓力會讓我們有不良的情緒、生理及行為反應。壓力對我們的影響因人而異，因此我們要及早找出壓力的來源，並尋求適合的紓解方法。

認識壓力



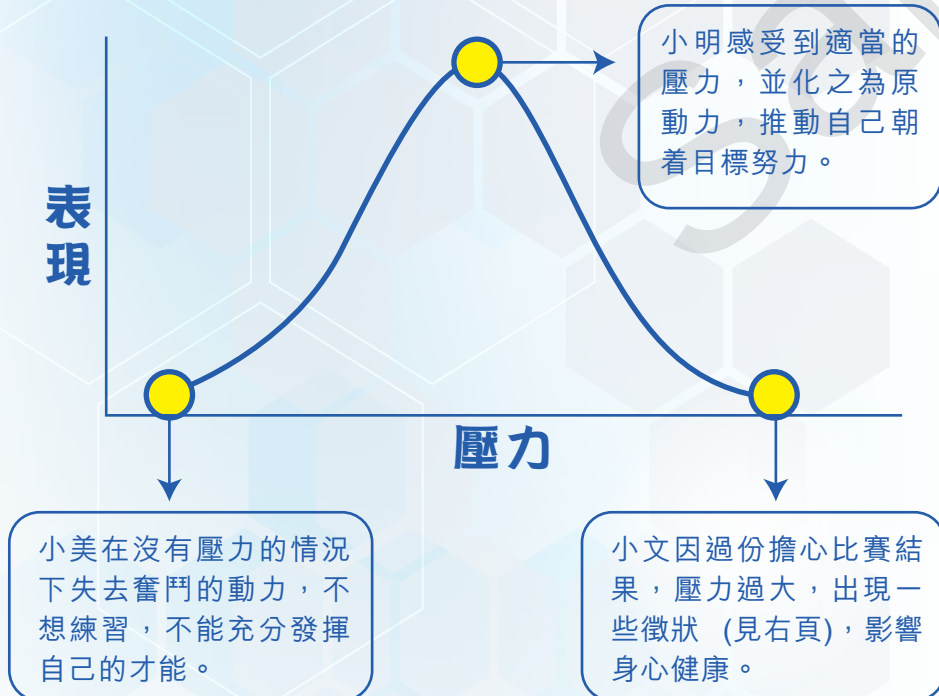
你曾否感到有壓力並有心跳加速、胃痛或焦慮的情況？這些可能是與壓力有關的反應。想知道如何應付生活中的壓力？首先讓我們提高對壓力的認識和關注，從而找出應對方法吧！

甚麼是壓力？

每個人都會在生活中遇到不同的轉變、困難和挑戰，例如適應新的學習環境和參加比賽。當我們面對這些事情，而又覺得無法應付和承擔時，我們會感受到壓力，產生心理或生理的反應。每個人對壓力的反應和管理壓力的方法都不一樣，而不同程度的壓力會帶來不同的影響。

壓力沒有對錯，心理學研究發現，壓力與表現有曲線的關係，適度的壓力會幫助推動我們，但過多的壓力會造成不良的影響。

以下我們看看三位同學在準備運動比賽前遇上不同程度壓力時的反應。



壓力徵狀

那麼我們如何知道自己是否壓力太大？其實，我們只要多留意自己的身心反應，便可以更了解自己的受壓程度。同學們可以參考以下列表，認識壓力所引致的不同徵狀。

情緒反應	緊張、焦慮與不安；脾氣暴躁；憂鬱、沮喪等。
生理反應	呼吸及心跳加速；頭痛、暈眩；肌肉繃緊；胃痛；口乾舌燥；小便頻密；抵抗力下降等。
行為反應	逃避、坐立不安；哭泣；容易發脾氣；食慾不振/食慾大增；失眠；感到疲乏；專注力和記憶力減退等。

你有沒有以上的徵狀？如果有的話，你可以嘗試向家人或老師傾訴。