

無懼壓力小貼士

此資訊是由香港大學心理學系教授鄭思雅提供

什麼是壓力？

大腦自主神經交感神經即時啟動身體「緊急應變機制」，在危急的情況下，身體會分泌兩種壓力荷爾蒙 (腎上腺素及去甲腎上腺素)，令身體進入戒備狀態，作出「作戰」或「逃走」的反應。長期處於壓力會使身體進入「長期抗爭期」，內分泌系統會分泌皮質醇，轉化身體內貯存的營養為能量，並抑壓身體的免疫系統、消化系統、繁殖系統等。

長期處於壓力下，身體各方面會有不同的壓力反應。例如：

- 身體: 頭痛、肌肉酸痛、疲勞、腸胃不適、皮膚敏感、體重急劇轉變、容易生病
- 情緒: 緊張、抑鬱、失去興趣
- 行為: 減少社交活動、失眠、胃口改變、時間管理混亂、將更多工作帶回家
- 思想: 負面、集中力下降、健忘、猶豫不決

如何減壓？

生活在繁忙鬧市，壓力實在無可避免。正面面對壓力，可以讓壓力成為動力。有壓力先有動力去改變環境及/或自己，令環境及/或自己成長進步。但切記並非每件壓力事件都可自己一力改變。若自己未能改變事件，不妨考慮找其他人傾訴或幫忙。若盡了全力仍未能解決事情，仍可改變自己，令自己成長進步。今天可能未能解決事情，請繼續裝備自己，以待將來適當時機的來臨。

除了正面面對壓力外，學習壓力管理是減壓重要的一環。例如可以做多點可讓自己開心舒暢的活動，或做多些能提升自己駕馭感的活動。鬆弛練習亦是非常有用的減壓活動，針對過度活躍的交感神經系統而設計，有助即時紓緩心跳及肌肉的張力，長期練習，有助加強副交感神經，令身體進入鬆弛狀態 (詳情可參閱身心鬆弛小策略)。



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室

