壓力與動力

《天倫樂》第 122 期

作者：葛琳卡博士, 臨床心理學家

即時減壓對策

壓力是我們生活的一部份，尤其在香港繁忙急促的生活節奏下是不能罷免，而是怎樣可以與壓力共存。能夠及時醒覺自己承受的壓力，已經到達影響自己生活的質素和身體健康，是重要的關鍵，可以幫助自己即時減壓，避免造成嚴重的影響，並且能夠預防性地在平日的生活規律中，加添一些幫助自己減壓的活動，例如足夠的睡眠，社交的活動、運動、按摩或娛樂的節目，可以減少壓力不自覺的遞增。

如何即時醒覺自己已承受過量的壓力，是需要在每天繁忙的工作中，有安靜反省的時間，檢示自己內心的情緒，身體精神的狀態，才會容易分辨。透過以往的經歷，當自己的身體情緒出現某種徵狀，即時知道自己需要減壓，可以及時採用以下的一些方法，不會讓壓力繼續積壓而引至不可收拾的地步。

一．暫時中段小休
當某樣的工作、事件或關係令自己受壓，最即時有效的方法是離開現場，當離開受壓的環境／工作，才有機會可以冷靜理智分析問題，尋求不同的解決方法。當一個人仍在壓力中，身體各部份都是在作戰狀態，預備應對各樣的危急狀態，所以思想是非常集中，以焦點式回應問題，容易產生狹窄視野（Tunnel Vision），因此離開受壓的環境，可以幫助人舒緩緊張的情緒，才可以放闊視野，發揮創意去尋求方法突破現狀。

二．舒緩緊張的情緒
當人受壓後，交感神經系統（Sympathetic Nervous System）即時釋放腎上腺賀爾蒙，使呼吸加速，血糖增高，心跳加速，新陳代謝加快，進入一個緊張的狀態。相反，深呼吸、放鬆肌肉的練習是可以刺激副交感神經系統（Parasympathetic Nervous System）去調節腎上腺賀爾蒙的分泌，緩慢心跳，呼吸及脈膊，慢慢放鬆，這刻你可以嘗試深深吸一口氣，然後緩慢地把氣放出，人是否覺得較為放鬆？

三．緩慢、重覆、默想和禱告
深呼吸可以幫助人放鬆神經，因此用緩慢的心態去重覆地做一簡單事務或動作，例如掃地、洗碗、織毛衣、書法、散步等，可以幫助人減慢心跳和呼吸漸漸進入放鬆的心態。安靜、默想和禱告也是一些靜止的活動，幫助人安定內心煩擾的情

緒。在靜坐中，學習去注意每一刻身體的任何反應包括所浮現的思想、情緒、生理徵狀或行為的傾向。這個安靜的歷程幫助人更清淅自己內心的思緒，最重要是用接納的心態不去批評任何所浮現的，只是去留意而已，這個練習加強人更加留意自己身體、思想及情緒的反應，以致增加自己學習如何去控制和面對他們的能力。 默想是其中一種安靜內在煩擾思想的方法，透過不停重覆思想一段聖經經文，進入一幅平靜安穩的圖畫中，或想像自己在一個寧靜享受的環境中，漸漸從安靜思想進入身體安靜和放鬆。

我們平日一般的活動中，大腦產生的貝他波（BETA WAVES）大概是一秒鐘 14-50 循環，而在默想活動中，大腦產生較平靜的阿發波（ALPHA WAVES）是一秒鐘 8-13 循環。顯然默想的練習將思想進入一個平靜的境界，繼而令整個人放鬆下來。

禱告的練習也是幫助人把重擔卸下，交托給神。「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（太 11:28）當人把最憂慮，自己不能解決的事情交託給神；憂慮擔心的情緒可以釋放，相信天父會處理，自己可以安心，不論結果如何，神會有美好的安排。

四．轉變思想
雖然呼吸開始放緩，人也漸漸放鬆，但是腦裏的思想可能仍然快速也不停播放緊張的信息或如何去做畫面，未能立刻停止。當進行其他活動的時候，較容易放下這些思想或畫面，但是當一個人安靜休息的時候，便難於實行。

轉變思想可以將憂慮，關注透過禱告或分享表達出來。一般來說，焦慮担憂的情緒一旦被表達後，便會容易化解，不再纏繞心中，自然伴著情緒的憂慮的思想和關注也會減少。壓力的形式，往往連繫於恐懼和擔憂的情緒，怕表現不及理想或期望而承受懲罰或後果，又或未能按時完成，而遭受被取笑或羞辱。當憂慮恐懼的情緒減少後，壓力自然鬆減。

要表達內心真正的恐懼並非容易，一般人怕把自己真正的感受表達，會被別人視為弱者、被批判、不被接納或被遺棄。因此往往所表達的憂慮，只是表面上，並非完全，以致恐懼憂慮的情緒揮之不去，仍然掌控人的思緒，學習將內心真正的恐懼向神及人表達，會體現一種心靈的釋放，並且發現別人或神的反應，並非自己想像中被拒絕，經歷神及人的接納後，恐懼的威力頓然消滅，並且可以理智地分析和尋找方法去應對和解決。一旦當情緒平靜後，理智不再被高漲的情緒所牽制，容易發揮作用，也可以容許創意自由運作。

總結：
生活中的壓力是不能避免的，然而怎樣去面對壓力是人生中重要的學習，能夠把以上的四點套進去生活的模式中，成為生活習慣的一部份，可以幫助增對壓力的

免疫能力，也可以定時處理不為意已存在的壓力，防止壓力不知不覺地累積，以致嚴重影響自己心身靈的健康！