

信是有原--壓力的剖析 (1)

《天倫樂》第 119 期

作者：葛琳卡博士, 臨床心理學家

壓力的面面觀

壓力對每一個現代的都毫不陌生，上致老年人，下致小孩，都會經歷過壓力。然而，壓力不盡是壞事，如果一個人生活毫無壓力，在一種低刺激的狀態下，很容易產生疲倦、沈悶、不滿、冷漠和抑鬱的狀態，所以適當的壓力是會帶來適當的刺激、調劑生活，使日子過得更有趣味。當人受到壓力時，身體會自然產生保護性功能，使人進入作戰狀況，因而會增加生產力和效率。同時，也挑戰自己的能力，幫助自己發揮內在潛能，並且，拓展創造力，擴闊視野去面對新的挑戰。然而，過多的壓力卻因身體長期處於作戰狀態，而導致情緒緊張、失眠，生活失調一片混亂和多病。如果這過多的壓力持續一段長的時間，會造成嚴重疲倦徵狀（Chronic/Fatigue/Syndrome），反映出身體內在資源耗盡，進入互解狀態、情緒抑鬱、沮喪，甚至有自殺傾向，也容易導致危疾、心臟病，以及耽溺於毒品、酒、色情及賭博等活動。最後，當壓力迫使人去到自己的極限時，也摧促人回到神，造物者的身邊。

壓力的測示

過多的壓力，會帶來對身心靈負面的反應，如果你發現自己常常呈現以下大部份的徵狀，那你可能進入疲憊甚至在耗盡的狀態：

（一）身體機能失調：項梗膊痛、背痛、腰痛、呼吸淺而急促、心跳加快、血壓提升、手腳冰冷或冒汗、手震、口乾、小便頻密或便秘、胃口改變、胃痛、胃氣、消化不良、腹瀉、黑眼圈、視覺模糊、心或胸口拉緊、緊張性或偏頭痛、皮膚過敏性反應、容易傷風感冒、月經失調或對性反應失常。

（二）精神狀態失調：缺乏集中能力，改變平時思想方式或處理問題方法、無心之失增加、善忘、工作表現降低、容易鑽牛角尖，過多白日夢或魂遊日海、思路缺乏理智、過份小心，傾向依賴別人、或判斷能力降低。

（三）情緒失調：急躁、無形緊張、容易產生恐懼、不自然的笑、對別過敏反應，容易批判自己或別人、情緒抑鬱、迴避與人情緒上接觸、容易發怒或哭啼、或表現傷害性的行為和言語。

（四）行為失調：改變工作習慣、改變個人衛生習慣、失眠或過睡、疲乏無力、飲酒抽煙或使用藥物，缺課或曠工、行動急促、逃避工作和責任、增加笨拙行為和強迫性行為（例如購物、工作狂、清潔、打機、看電視）。

（五）靈性失調：對靈修缺乏動力和趣味、對神信心大減、漠視別人需要、缺乏愛心和關懷別人的動力、對傳福音事工無動於衷、對崇拜或參與聚會動力減少或變成事務性、心靈剛硬、缺乏感動。

「醒覺」是最重要的關鍵

以上所提及方面的失調並不一定同時發生在一個人身上，不同的人可能會傾向在某方面會有顯著的失調，重點是要提早醒覺自己已經出現這些徵狀，從而知道目前的受壓力累積和持續。

原來當人受到壓力時，大腦會顯示危險訊息，身體各部份會準備面臨危急狀態，包括：腎上腺賀爾蒙的釋放會加快身體的反應，並且激發起恐懼和憤怒的情緒。呼吸加速，血糖增高，心跳加速，新陳代謝加快，消化系統關閉，四肢血管和肌肉收緊，瞳孔擴張和減少性賀爾蒙的生產。然而，現代人的壓力，往往不是面對真正的外在危險，需要去作戰或逃跳，反而是一種精神上的危險，恐怕面對失敗或被責備，並不需要作出身體上的抗爭或逃跑，然而身體的各部份已是進入作戰狀態。因此，身體存著很多的精力和張力，無法抒發出來，因此而續漸累存在體內，形成壓力的累積。

終止壓力的循環

當身體長時期受壓，對個人的健康造成很大的傷害，因此，監視自己受壓的狀況，並且提示自己身體去放鬆略改變自己的姿勢，讓自己精神轉移在輕鬆的題目上，或閉目養神，都可以終止緊張的狀況，讓身體略作休息，讓累積的壓力會減輕一點。

往往當自己面對問題的壓力時，忘記意識自己在壓力中，所以可能找一些提示訊號幫助自己，例如：每次有電話進來時，可以藉鈴聲提示自己放鬆，終止緊張的狀態。或者，在駕車或行路時，當前面的車或人因慢行而使你煩惱時，可以藉此提醒自己要放慢腳步，放鬆自己，也可以藉紅綠燈和 **Stop Sign** 作為提示的工具。

釋放壓力累存的精力

運動或柔軟體操都能有效地釋放內在身體的精力，以致減低積存壓力的可能性。另外，適時的運動是身體釋放化學物質，這些物質中的一種是腦神經傳遞的腦啡，它可以麻痺痛苦，並產生一種安樂的感覺，在運動（例如：長跑）後感覺舒適興奮。另外，熱水浴、水壓池、按摩等都是釋放壓力的好方法。因此，壓力越大，釋放壓力的需要更大，可以每天透過數分鐘的時間舒展肩膀四肢，配合適量的行路和上落數梯，都對減少累存的壓力很有幫助。

