



# 壓力好fun鬆

署立草屯療養院臨床心理科

黃裕達主任



# 快樂是什麼？

- 快樂就是沒有不快樂，就是能管理好你的壓力
- 你現在很不快樂，那一定是你不在**現在**。
  - ❖ 『你為何如此沮喪，究竟有什麼事讓你不快樂？』  
『因為未來！』
  - ❖ 『有什麼事使得你的未來看起來這麼沒有希望？』  
『因為過去！』





# 你有壓力嗎？



關懷／合作／創新／效率



# 那種人沒有壓力？

- 只有一種人沒有壓力

- **死人**沒有壓力





# 壓力是什麼？



# 壓力的誕生

- 古時候，遇見老虎(危險)

① 神經系統作用對抗以求生存

① 於是——**壓力反應**誕生



# 現代...

...真的老虎少見了，無形老虎出現

- 與伴侶分手、婚姻不合、孩子成績不佳
- 健康惡化、金錢壓力、忙得喘不過氣來.....

二十世紀末，人腦一個禮拜  
處理的資訊是二十世紀初的  
人一生的量



# 現代壓力多嚴重

- 民國94年主計處進行的「社會發展趨勢調查」：
  - ❖ 90%的台灣居民會「犧牲睡眠來換取更多時間」「無法完成每天預定做的事」
  - ❖ 85%「無足夠時間陪伴家人、朋友」「沒有時間休閒、娛樂」
- 台灣：83%的上班族感覺有經濟壓力





# 台灣人最常買的藥

- 胃腸藥
- 安眠藥
- 減肥藥
- 威而剛
- 浣腸劑
- 百憂解 (抗憂鬱劑)
- 肚子顧不好
- 晚上睡不著
- 女人瘦不了
- 男人硬不來
- 每天拉不出
- 快樂不起來



# 現代人的壓力有多大

- 根據瑞士洛桑國際管理學院〈IMD〉的「世界競爭力年報」，**台灣人是世界上工作時間最長的國家**，平均一年工作時數是二千二百八十二小時，每星期將近四十小時
- 台灣出版的財經書籍《專家平均1.6》，點出驚人的數字——去年平均每一·六天，就有一位投信公司基金經理人遭到撤換。
- **CEO汰換率高也是全球趨勢**。美國《商業與策略》雜誌每年都發表**CEO汰換率**報告，二〇〇五年全球有一五·三％的**CEO**離職，這是近年來的最高比例，和十年前相比，成長七成。



# 了解壓力

- 壓力源包括物理與心理
- 壓力是一種適應環境的過程,只要有**改變**,就有壓力反應
- 壓力是無所不在,人活著就有壓力,
- 不同年齡不同角色,有不同的壓力
- 壓力是個體**主觀認知評估**的結果,而非決定於壓力源





壓力是主觀評估的結果



# 想法決定壓力

- 事情不一定是壓力-----看你用什麼態度“面對”
- 壓力不一定是壞事-----看你用什麼態度“接受”

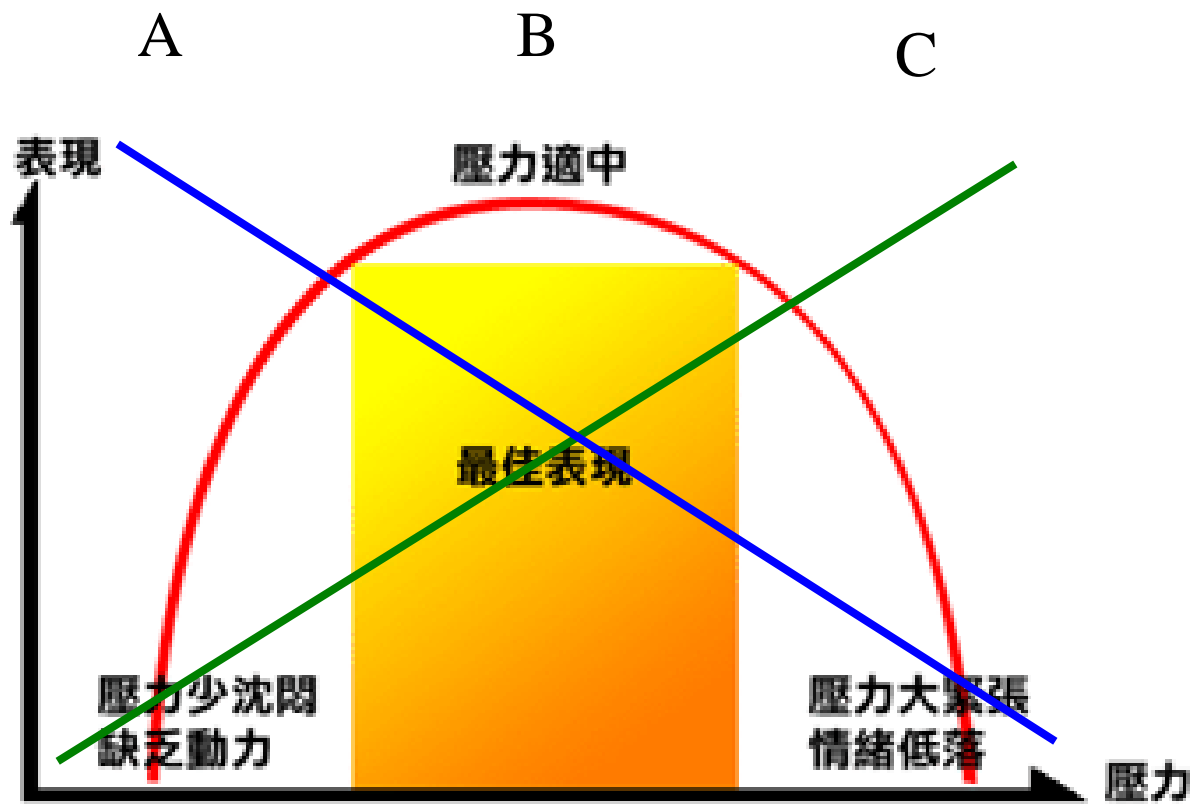


# 古老的話

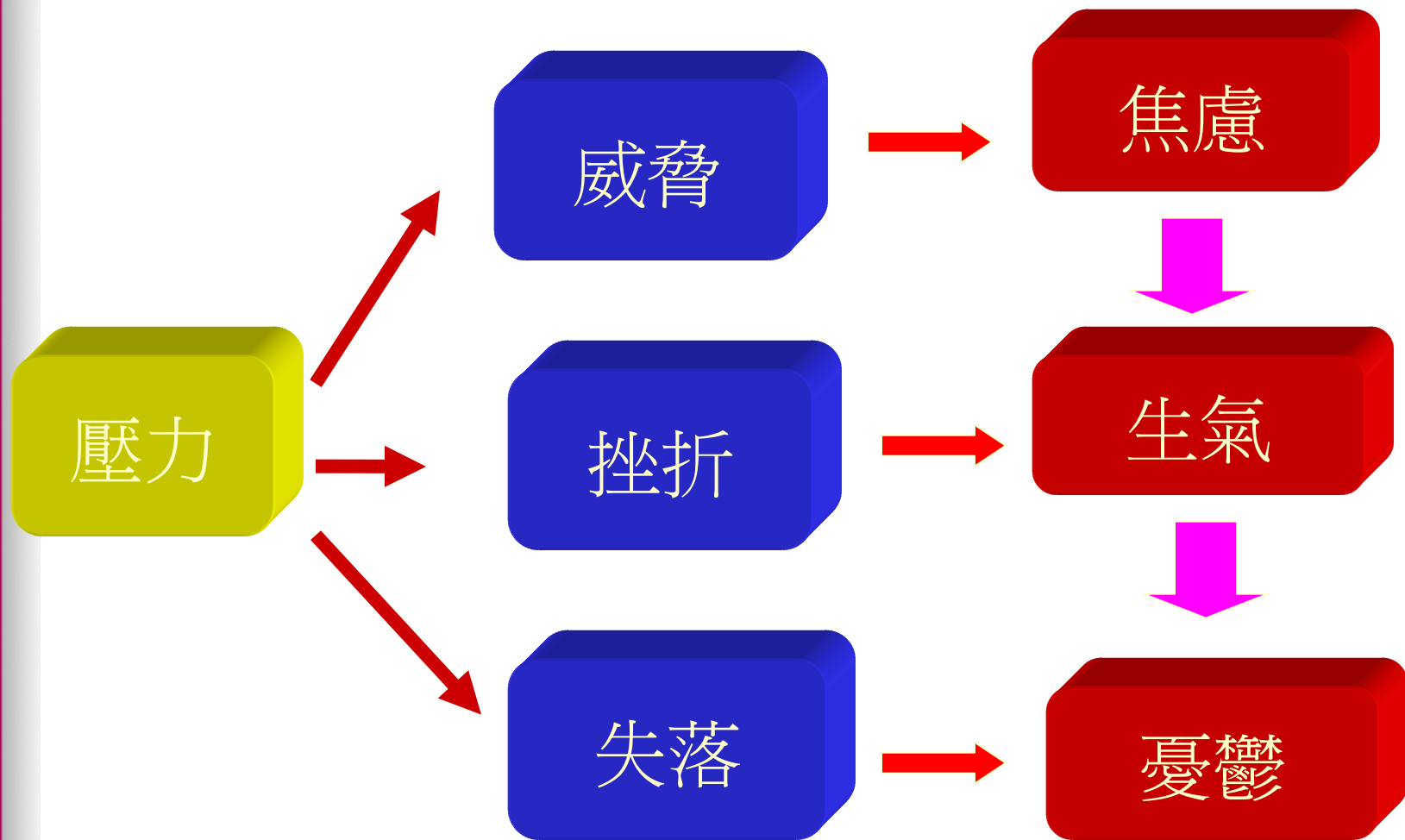
- 人不是被事情困擾著，而是被對該事情的看法困擾-----艾皮科蒂司塔



# 壓力的好壞-壓力不好嗎？



# 壓力和情緒關係





# 壓力對個人的影響

## ■ 身

- ❖ 初期可能在健康方面沒有症狀，但出現心悸、失眠、肌肉酸痛、偏頭痛、容易感冒、手腳冰冷；長期則出現各種疾病

## ■ 心

- ❖ 心情低落、情緒不佳，工作倦怠感、**注意力**不集中、上班遲到、工作效率低等

## ■ 靈

- ❖ 人生缺乏目標與意義，無樂趣



# 壓力與健康

- 《英國醫學期刊》2002年10月19日發表的研究報告指出，工作壓力高以及付出和回報的不平衡性可能增加心臟病死亡。
- 芬蘭25年(1973-2001)的研究發現，工作壓力大和付出與回報不平衡的人死於心臟問題的幾率是工作壓力小的人的2倍多。
- 美國國家科學協會2004年12月報告：
  - ❖ 長期處於壓力會使人老化9-17年
  - ❖ 短期但經常的壓力會使人老化8年



# 壓力和疾病的關係

**長期**在壓力下生活的人，心理狀態可能會失衡，體內的生理變化也會失調

1. **心臟血管疾病**:心臟病、高血壓、中風、偏頭痛、雷諾氏症、心跳過速
2. **消化系統疾病**:消化性潰瘍、神經性厭食症
3. **內分泌系統**:甲狀腺機能障礙、糖尿病
4. **呼吸系統疾病**:支氣管炎、哮喘、換氣過度
5. **皮膚**:蕁麻疹、鬼剃頭
6. **泌尿系統**:排尿障礙、陽萎
7. **骨骼肌肉系統**:周身疼痛、緊張性頭痛等



# 紓解壓力的不當方法

- **猛吃或禁食**：只能收到暫時之壓力紓解，但最終結果是造成肥胖或營養失調。
- **喝酒**：酒的確能麻醉意識，但終將傷害到肝與胃。
- **抽煙**：尼古丁雖有興奮作用，但千萬別忽略了有關抽煙與健康的統計數字。
- **咖啡**：咖啡與含咖啡因的飲料如飲用過多，反而會造成類似焦慮的症狀。



## 壓力管理

- 人不能去除壓力,但卻能管理,不只減少或免除壓力造成的不良影響與傷害,好好管理甚至可能增進效率,促進成長





# 參、壓力好Fun鬆



# 面對壓力大秘招



- 第一招：記得呼吸，健康身體
- 第二招：放慢節奏，緩衝空間
- 第三招：自我覺察，身心連結
- 第四招：找對專家，心身平衡



# 1. 記得呼吸，健康身體 (腦功能)

- 充足的睡眠
- 均衡的飲食
- 適當的運動





## 2.放慢節奏，緩衝空間

- 時間管理
- 經常的給自己輕鬆片刻
- 安排心靈旅遊



## 3-1. 自我覺察 (心理年齡)

- 自我了解、良好習慣
- 正向思考、樂觀、積極的認知
- 良好EQ、同理心
- 人際溝通技巧



# 人生就是尸又、

- 獸：狩
- 受：感受、承受、忍受、難受、受夠、受不了
- 接受：認命、甘願做
- 享受：歡喜受、享受犧牲，享受犧牲
- 授：祝福、善念
- 綬：榮耀、感謝
- 壽：長壽



# 人生最重要的詞句

(每天二次,配真心服下,連續用上三個星期)

- 最重要的一個詞——我們
- 最重要的二個字——謝謝！
- 最重要的三個字——麻煩您！
- 最重要的四個字——您的意見？
- 最重要的五個字——你做得真棒！
- 最重要的六個字——抱歉，是我錯了！



## 3-2. 身心連結

### ■ 身心鬆弛的方法

- ❖ 腹式呼吸、
- ❖ 傑克森放鬆法、
- ❖ 自我暗示放鬆法
- ❖ 生理回饋

### ■ 其他放鬆法：

- ❖ 瑜珈、太極、打坐、運動……。



## 4. 找對專家，心身平衡

- 尋求社會資源專業的幫助：必要時專業的心理輔導機構與心理專業人員可幫助您解決憂慮與壓力。



# 醫療專業的心理健檢及身心靈 整合健康促進模式

心理健檢

身心靈整合課程

心理健康諮詢

體適能檢測

肢體開發課程

心理健康講座

精神健康檢測

心靈體驗課程

儀器壓力檢測

心靈照護團體



# 心理健檢

- 身心壓力檢測
  - ❖ A型人格檢測
  - ❖ 壓力指數
  - ❖ 健康習慣
- 電腦化身心壓力檢測
  - ❖ 透過情緒壓力檢測儀監測壓力情況





# 心理健檢報告

## ■ 提供健康資訊

- ❖ 身心健康狀態、生活習慣
- ❖ 性格特質、壓力來源
- ❖ 壓力因應習慣、工作價值
- ❖ 社會支持、靈性資源
- ❖ 生活與身心健康滿意度

## ■ 結論

- ❖ 分析與建議：分析優弱勢及建議
- ❖ 視需要轉介專家進一步協助



# 平時如何保養

- 每天大笑三次
- 平時減壓DIY
  - ◆ “說” ”唱” ”作” ”寫”



心森林創意服務



## 結論



# 壓力調適

- 面對強風時，我願是一葉小草；
- 面對厚牆時，我願是一陣疾風。
- 願賜我以平靜之心，接受我無法改變的事；並給我勇氣，做我能改變的事；以及智慧，分辨其中的不同。



## 結論

- 去了解那一種人會生病比知道生什麼病來得重要
- 我們要追求的不只是沒生病的健康，而是心身靈健全的健康
- 低谷是造就成功的機會



人心猶如降落傘，惟有開放方為功

黃裕達 049-2550800#2300

yudahuang@mail.ttpc.doh.gov.tw

