

把壓力(stressed)變成甜點(desserts)

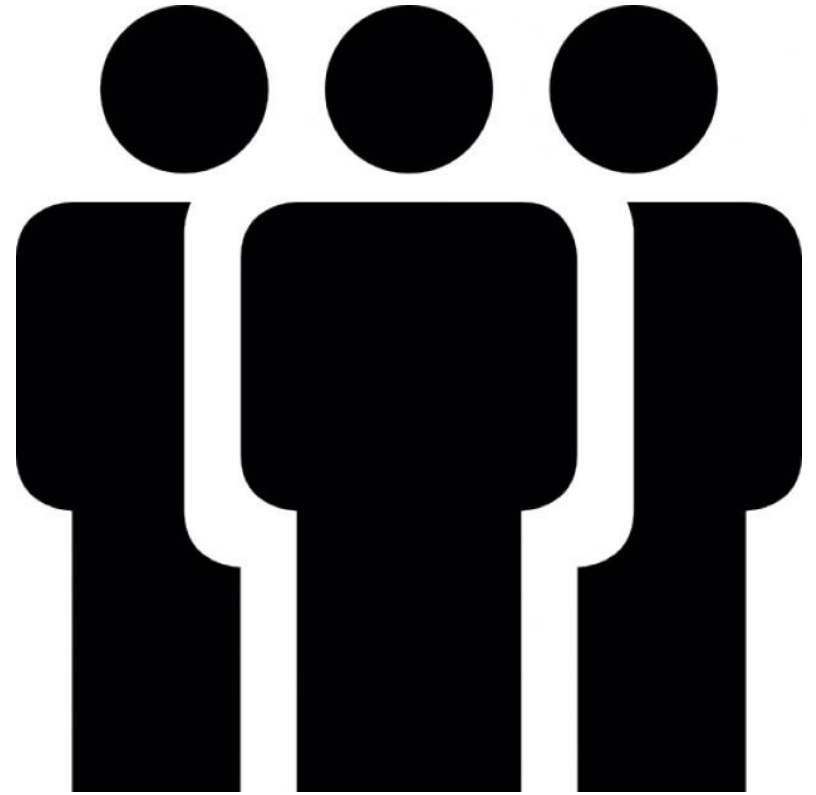
壓力

鄭皓仁 臨床心理師

寬欣心理治療所

RELAX

什麼是壓力？



什麼是壓力？

- 壓力是個歷程（transaction）

壓力源



壓力評估

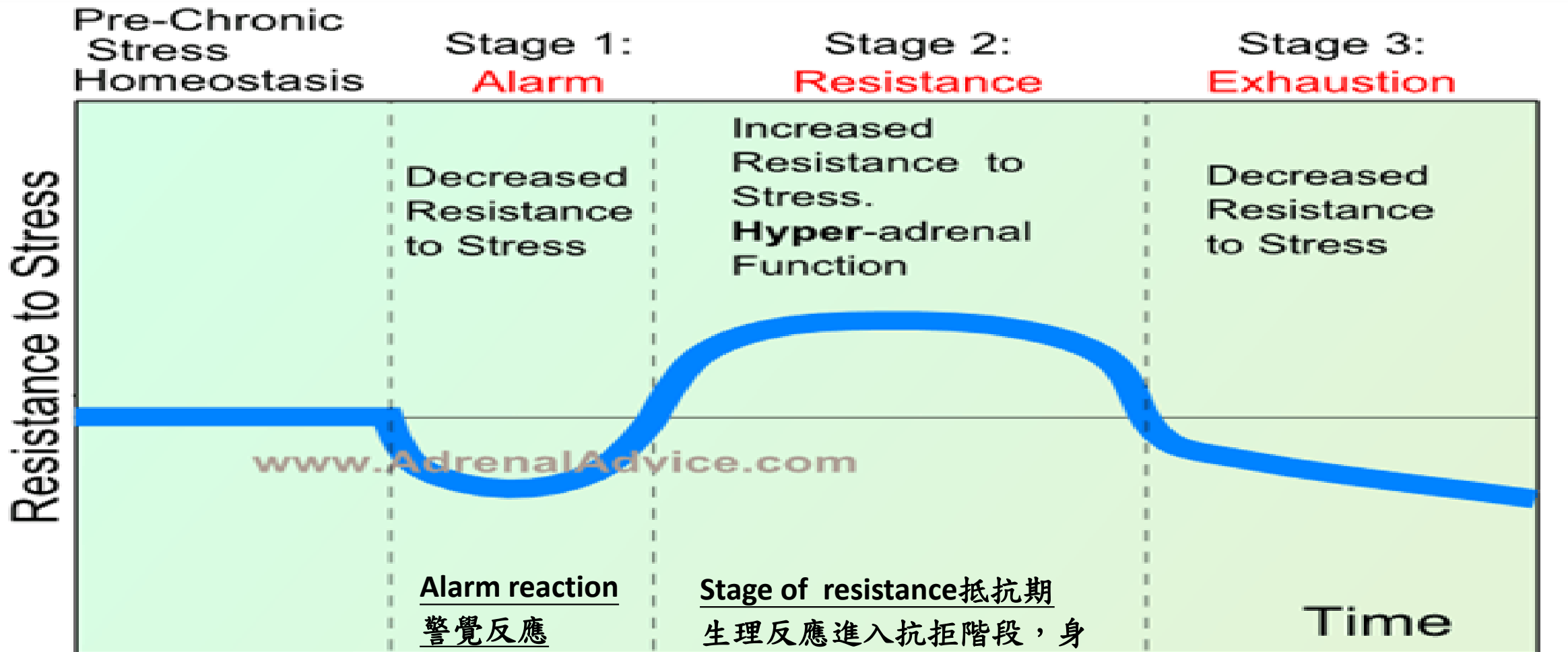


壓力反應



壓力反應

• **GAS** (General adaptation syndrome) (Selye,1956)



Alarm reaction

警覺反應

危急狀況時的戰鬥或逃離反應，功能是動員身體的資源

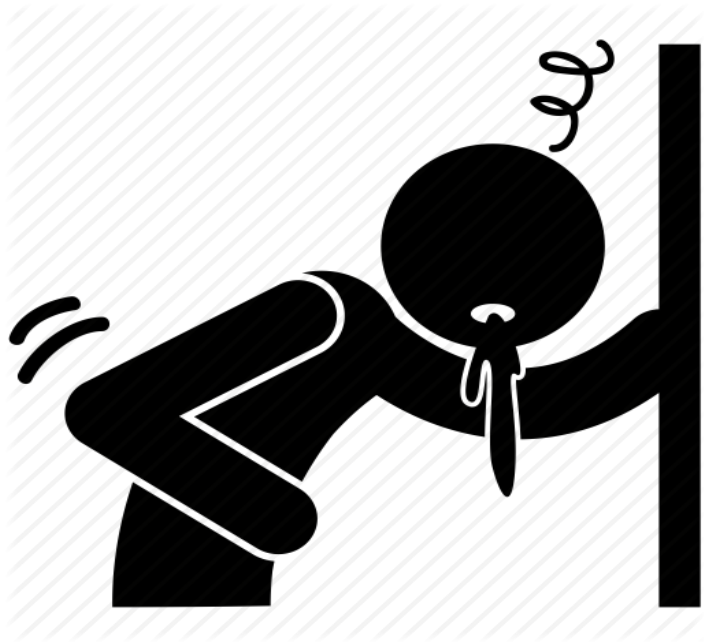
Stage of resistance抵抗期

生理反應進入抗拒階段，身體開始嘗試適應這個壓力源，生理激動狀態雖然消失，但是仍然比一般狀態高，開始出現壓力下的徵兆

Stage of exhaustion衰竭期

資源有限，抵抗能力衰竭。若壓力持續，會產生疾病以及生理上的傷害

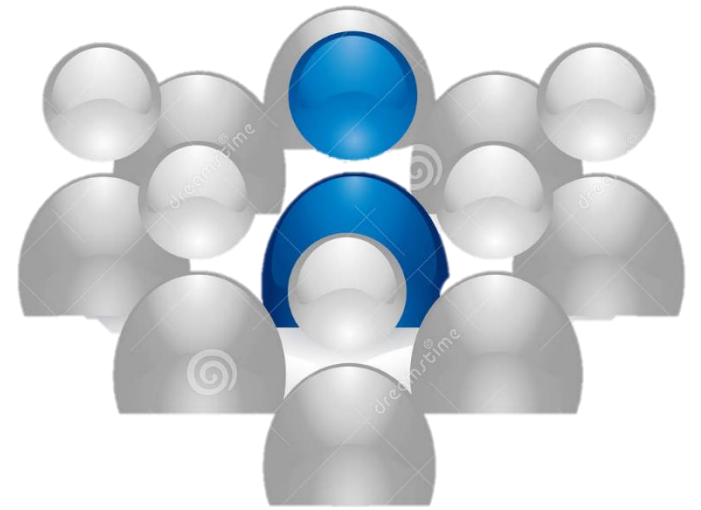
壓力徵兆



生理徵兆



心理徵兆

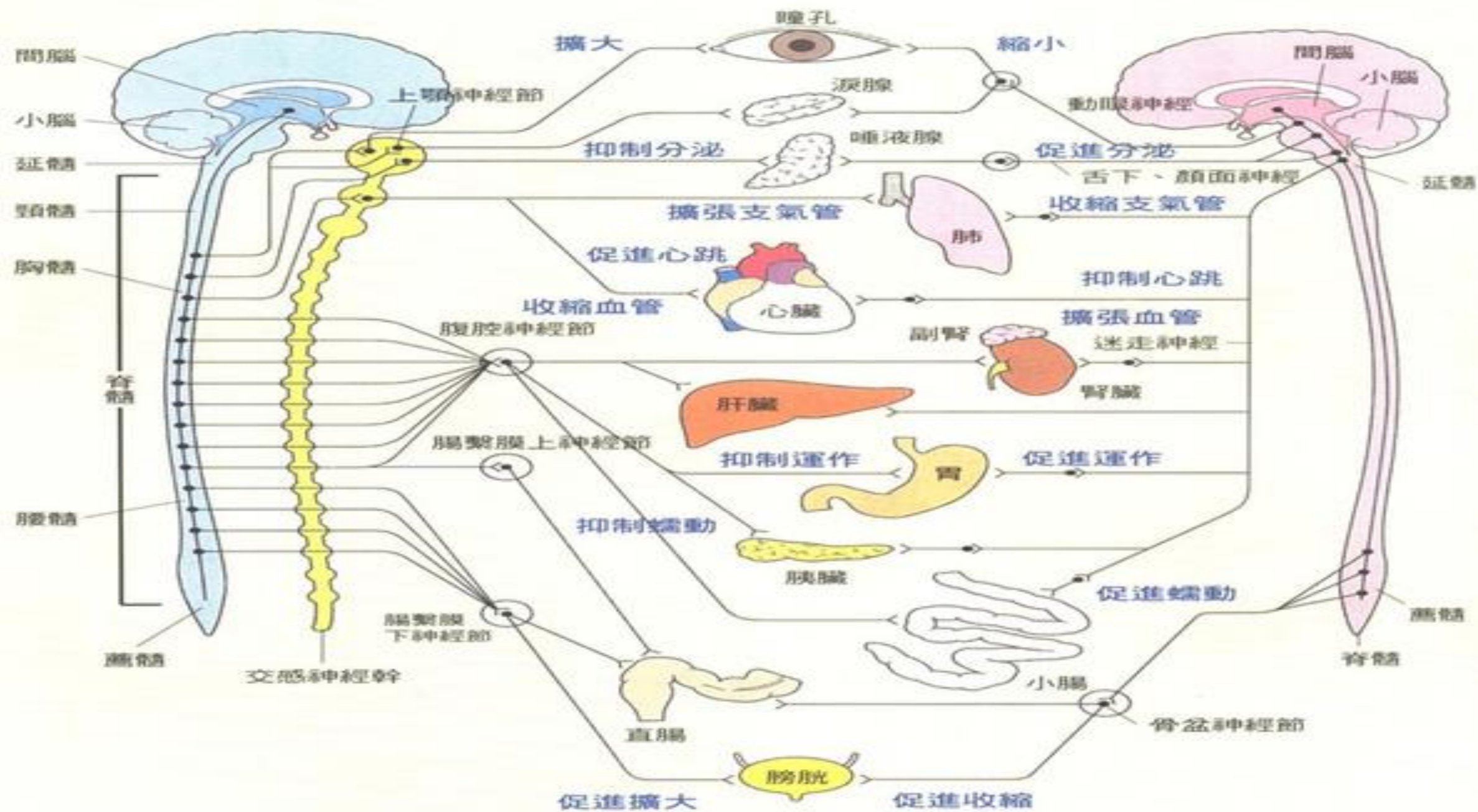


社會行為徵兆

生理徵兆-交感神經激發

	生理反應	可能的感受
心血管	心臟收縮力量增加	心臟砰砰跳
	心跳加快	心悸
	血管收縮	手腳冰冷
	血壓升高	頭暈目眩
腸胃	唾液分泌減少	口乾舌燥
	食道肌肉收縮	吞嚥困難
	胃液分泌增加	胃痛、反胃
	腸胃肌肉蠕動異常	腸胃絞痛、腹瀉或便秘
肌肉	肌肉(骨骼肌)收縮	肌肉緊繃、酸痛
	肌肉(平滑肌)收縮	(心臟、血管、腸胃等皆為平滑肌，故請參考上述)
免疫	淋巴細胞減少	容易生病

< 交感神經 >



< 副交感神經 >



心理徵兆

認知方面

容易分心、恍神
記憶受損無法
清晰思考
無法做決定
智力發展受損



情緒方面

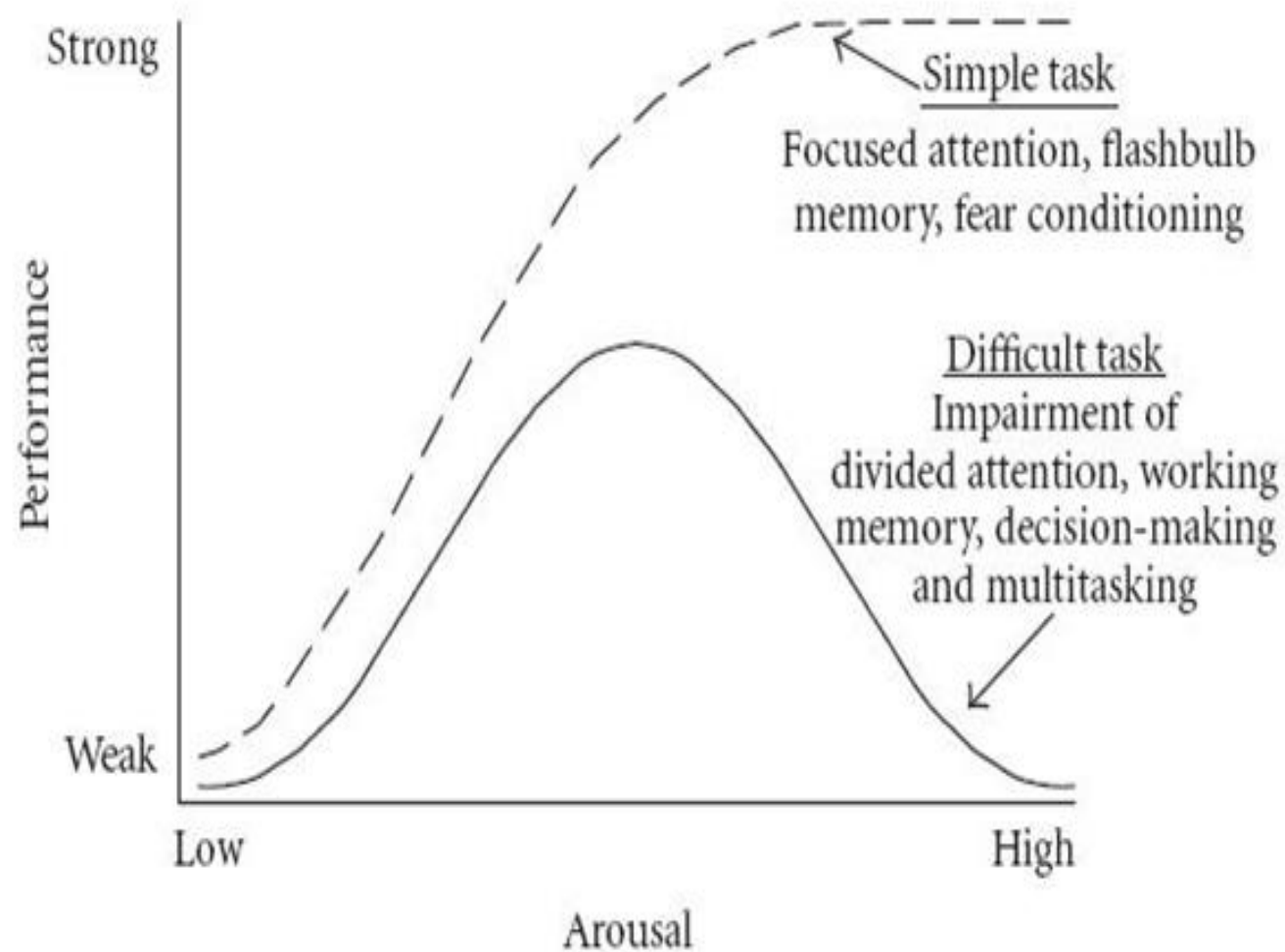
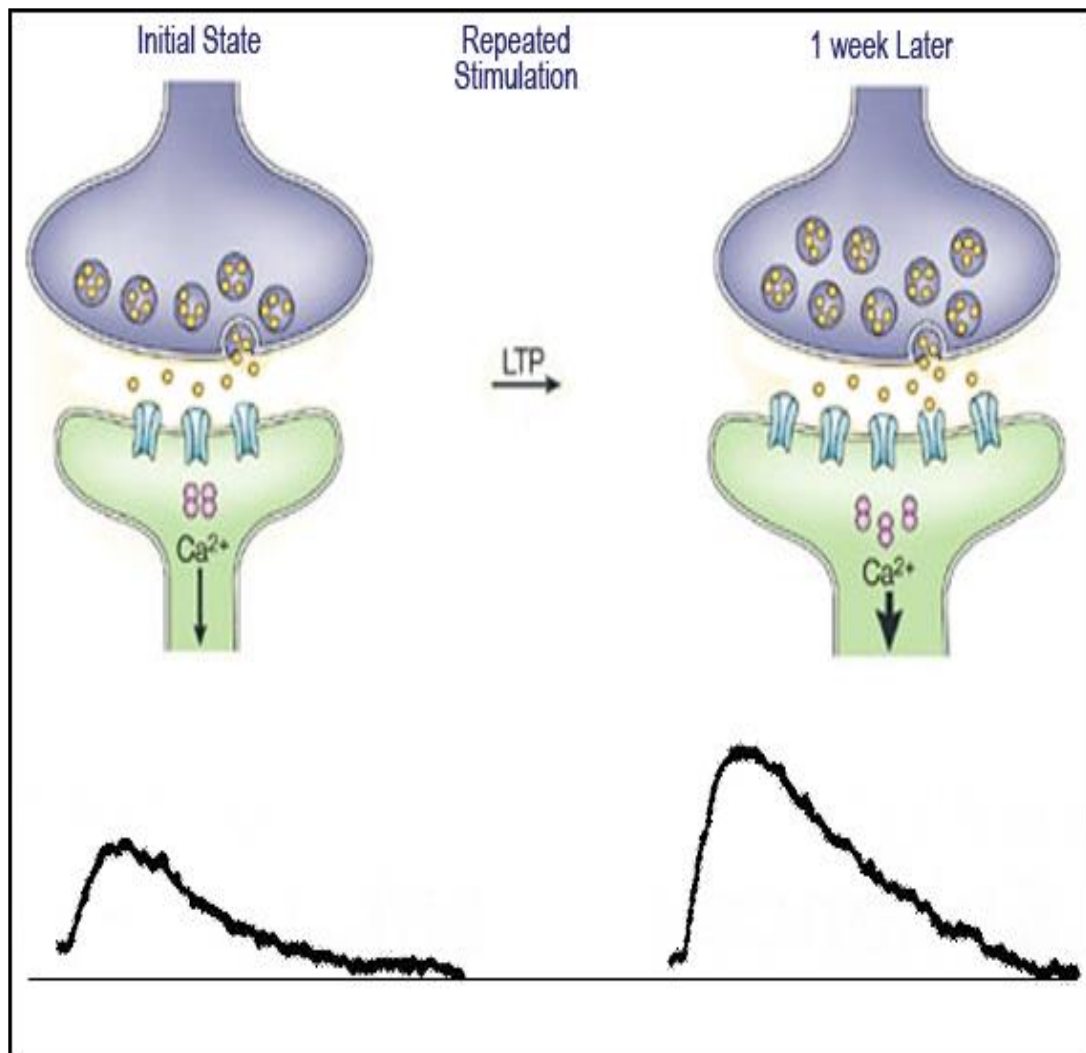
哭泣
易怒
緊張不安
創傷症候群
經驗重現
恐懼相關事物
麻木

社會行為徵兆

- 行為：坐立難安、唉聲歎氣、精神恍惚、亂發脾氣
- 人際：自我封閉、不願與人互動分享、耐心不足、容易遷怒別人、易與人爭執

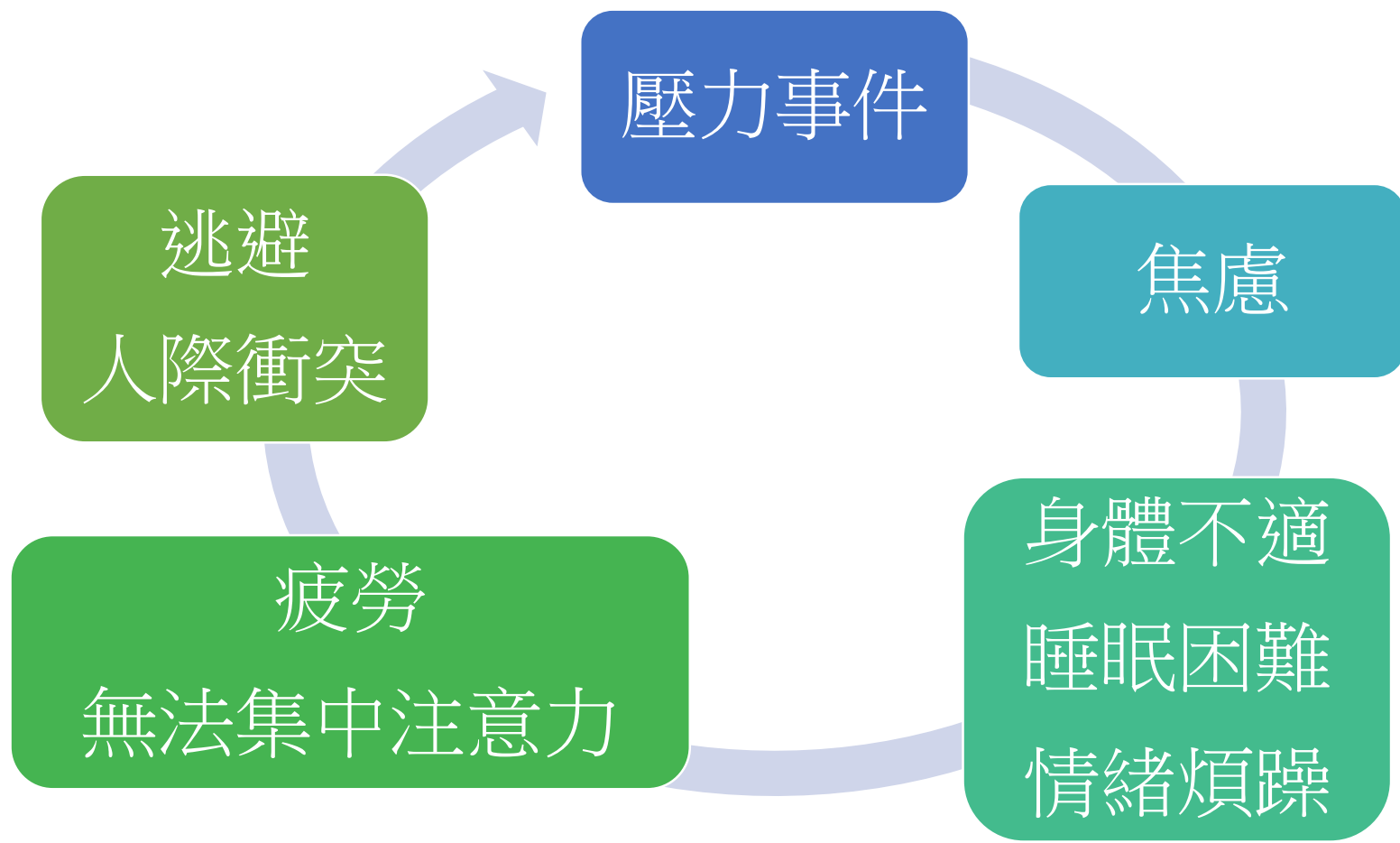


壓力真的不好嗎？



(Yerkes & Dodson law)

打破惡性循環

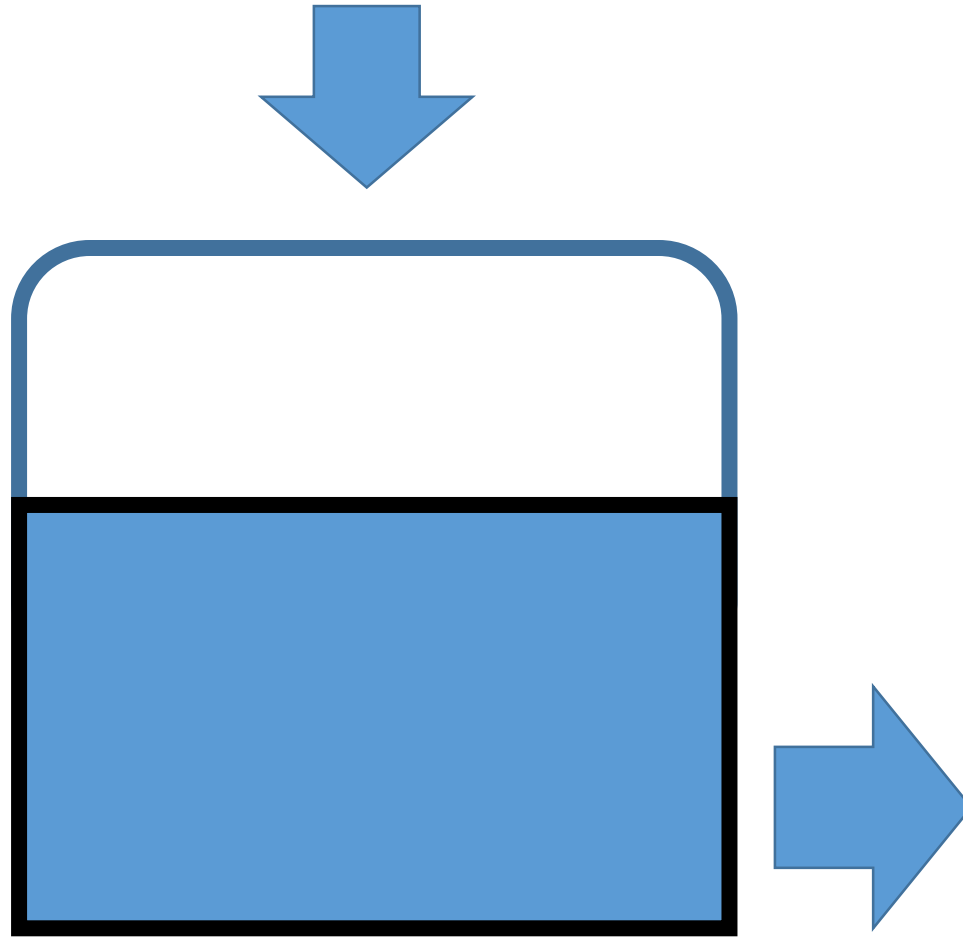


壓力是怎樣傷害我們的？

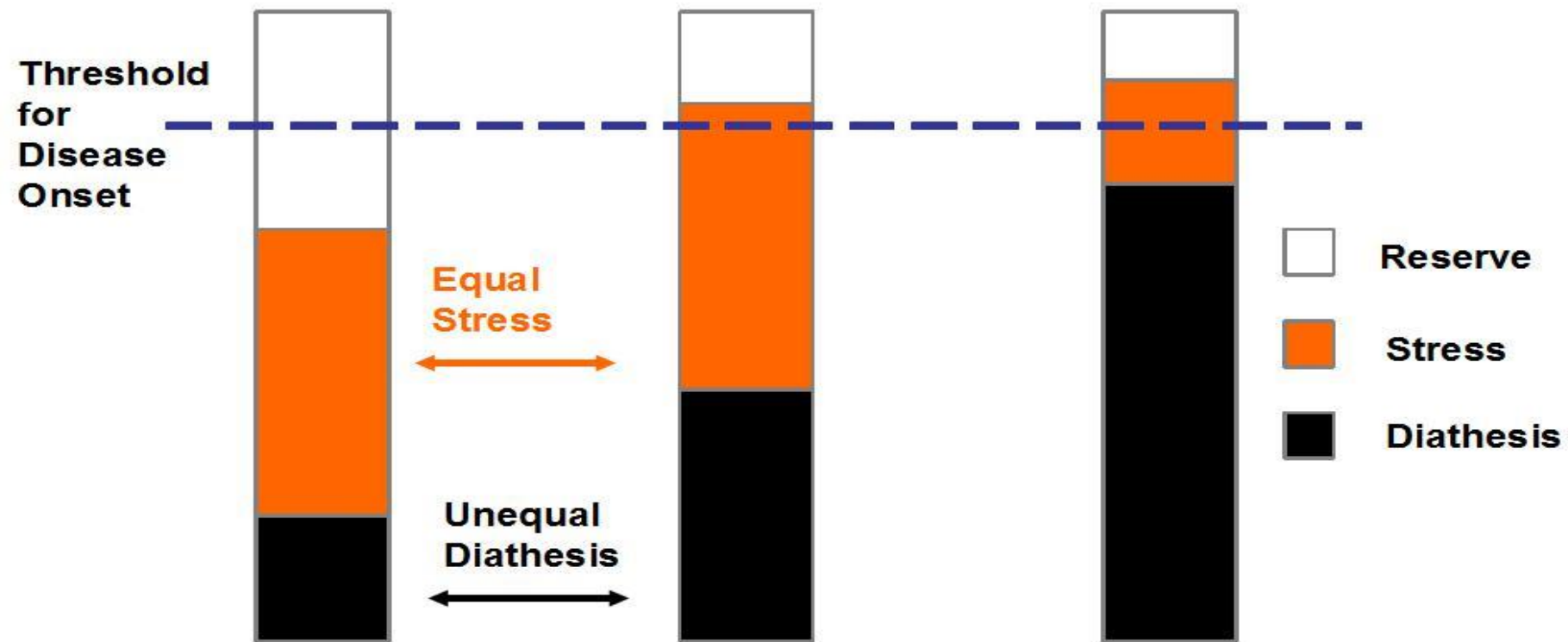


- **負**: 負荷持續太久
- **重**: 壓的太重(超過自己的能力太多)
- **致**(志): 有志難伸，回報不如期待-失落
- **怨**: 不甘願

壓力水庫



Diathesis and Stress in Disease Causality



解壓三步驟



- **停**：先暫停十分鐘
- **想**：我這樣想合理嗎？
- **做**：甚麼是我能做的，先做這些吧！

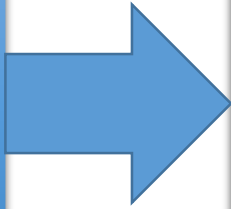
錯誤的正向思考毒藥

~~我一定要.....~~

我希望.....

專注在現在能做的事

甚麼是我能控制的?



人?事?

過程?結果?

別人的態度?自己的心情

彈性轉換--情緒導向與問題解決導向

分類(Monat & Lazarus, 1991)

1 直接因應(焦點集中在問題)

- 降低壓力情境的要求或者擴充處理問題的資源



2 緩衝因應(焦點集中在情緒)

- 控制由壓力情境引發的情緒反應





破除哀怨模式-----界線不清

- 我做那麼多，為什麼他都看不到
- 我做那麼多，他為什麼仍然偏心別人
- 我為什麼要這麼辛苦?別人都這麼輕鬆!
- 難道我做的不夠好?→沮喪 → 重來一遍

- 甚麼是你能做的?甚麼是你無法改變或暫時無法改變的?
- 是你想做的，就做! 做好是對自己負責，累積自己的實力，不要在意對方的反應!



重新找到吃苦的意義

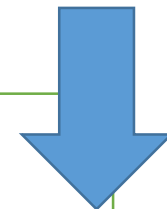
痛苦



意義



絕望



為什麼我要這樣
辛苦煮飯?

為什麼只有我接
這麼多工作?



我想要成為甚麼樣的人？

- 三個最希望擁有的特質
- 三個這輩子一定要實現的夢想？

你要讓別人的態度決定你的人生嗎？

如何把壓力變甜點-----重點提醒

斷.捨.離

- 1.斷:斷絕不需要的東西: 雜念、想像、自貶意念、焦慮情緒，放鬆並專注於逐步問題解決
- 2.捨:捨去多餘的東西 :避免完美主義、改以成長立場
- 3.離:脫離對事物的執著: 做自己能做的就好

