

# 精神壓力知多少

人在一生的不同階段中，會感受到各種精神壓力。長期和過量的精神壓力，對身心均有害處。認識處理壓力的適當方法，對我們的健康與心理會有一定的裨益。

## 長者常見精神壓力來源

- 1 退休後生活及經濟狀況的改變
- 2 照顧子孫
- 3 照顧患病的配偶
- 4 親人或好友身故
- 5 身體機能退化和長期患病
- 6 擔心不能夠獨立處理日常生活
- 7 擔心需要入住老人院



## 常見壓力徵狀

### 身體方面的徵狀：

- ★ 失眠、發惡夢
- ★ 缺乏胃口、胃部不適
- ★ 小便頻密、手心冒汗
- ★ 肌肉酸痛、疲倦

### 情緒及精神方面的徵狀：

- ★ 焦慮、恐懼、沮喪、抑鬱
- ★ 注意力不集中
- ★ 坐立不安、善忘



基督教宣道會社會服務處有限公司  
Christian & Missionary Alliance Social Services Limited



# 減壓 錦囊



## 尋求協助

## 減少不必要的 壓力

- 1 不要訂立難於實現的目標或背負太多責任，如把大型的工作「斬件」，做自己能力所及的範圍便可。
- 2 不要對自己抱太高的期望，以免帶來更大的挫敗感。

- 1 獨自面對壓力是十分痛苦的事，找朋友陪伴、傾訴比單獨面對更好。
- 2 要面對突如其來的改變，或要作重大決定前，可先諮詢一些熟悉你的人。

## 調節自己的價值觀

- 1 學會過平衡的生活，定期運動以助鬆馳。
- 2 多鼓勵自己，把掛在口邊的「注定失敗」、「我幹不來」，改為積極進取的語句，例如「我一定得」、「一定做得到」。

## 學習自我鬆弛法

- 1 热水澡、按摩及呼吸練習等放鬆方法，不但能促進血液循環，增進新陳代謝，更有鬆弛身心的效果，幫助重新計劃應付問題的辦法，減低壓力和焦慮。



# 精神壓力知多少

## 分辨天使和魔鬼思想



很多人以為「情緒」是由「事件或處境」直接影響的。其實不同人面對同一事情都會有不同的「理解和想法」，以致最終產生不同的情緒感受。如果我們常用魔鬼的想法去理解事情，很容易出現擔心、焦慮等情緒。相反如常用天使想法去理解事情，情緒會較輕鬆平靜。

### 天使思想（理性）

- ✿ 有助於維繫愉快的身心
- ✿ 是客觀的，有事實根據的，不是絕對的
- ✿ 思想有彈性，對自己和別人的期望是合理的
- ✿ 中肯甚至正面地評估事情，相信事情有改變和改善的餘地



### 魔鬼思想（非理性）

- ✿ 令心情困擾和難受的
- ✿ 是主觀的，沒有事實根據的，是推想出來的
- ✿ 強求完美，如「一定要」、「必須」、「應該」等太絕對和太極端想法
- ✿ 太過負面地評估情況，多從壞處著想





# 分辨一下以下想法是屬於「天使思想」還是「魔鬼思想」？

(答案在頁底)

1

快樂是可以創造和爭取的



3

我希望別人能明白和體諒我，但也知道不是人人能做到的。



2

我過往的經歷有不少難過事情，我注定這生都是倒霉的。



4

一定是我做得不夠好，事情才到這地步。



5

我事事為人設想，樂於助人，別人應該喜歡我的。



6

雖然我不聰明，讀書又不多，但並不代表我一事無成。



## 停一停 想一想 反問自己

當出現魔鬼思想令自己焦慮、不安，應該即刻停下來，冷靜一下，然後問問自己：

- 1 你肯定事情就是如你所想？有否其他可能性？
- 2 還有什麼因素影響這事情呢？
- 3 這是否單單只是自己或其他人的責任呢？
- 4 事情有沒有帶來一些好處或正面經驗呢？
- 5 我可以有其他方法面對這事情嗎？

凡事無絕對  
不自怨自艾  
不怨天尤人  
美景常常在  
方法總會有



答案：

1

3

6

2

4

5