

你有壓力嗎

修訂日期：110 年 4 月



一、壓力是什麼？

壓力是精神與身體對內在、外在事件的生理與心理反應。他會使我們覺得不舒服、緊張的、壓迫感，若沒妥善的處理自己的壓力，而讓壓力累積在你生活中，那麼很可能會造成你身體上或心理上的疾病。



二、壓力的徵兆

- 1、行為方面：踱步、坐立不安、抱怨、爭執、哭泣、藥物濫用…等。
- 2、情緒方面：緊張、敏感、多疑、不穩定、焦躁不安、難以放鬆、憂慮煩惱…等。
- 3、生理方面：口乾舌燥、心跳加速、異常出汗、肌肉緊繃僵硬、食慾差、便秘、頭痛、失眠、疲倦、全身酸痛等。

三、如何紓解壓力

- 1、去找專家：讓專家幫你找出不舒服的原因。
- 2、避開壓力：盡量別在短時間內讓生活有太多變化。
- 3、找人談一談：當壓力越來越大，你不妨和你的家人、好朋友或當事人聊一聊。
- 4、放鬆一下：休個假或問別人是如何放鬆自己的，跟著做會有意想不到的效果喔！
- 5、看開點！實際點！：凡事別想太多後果，也別老訂一些達不到的目標，以免造成自己太大負擔。

如何處理壓力，將會影響您的健康和快樂，有效處理壓力的第一部就是了解壓力。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694

