

怎樣應付壓力

George Rubin 醫生著
(By Dr. George Rubin)

- 你感覺焦慮、緊張和易發怒。小小的問題也使你不開心，你並且感覺無法做完所有你要做的事。
- 你不能像平日一樣清晰地思考。你很容易就把事情混淆、善忘和易生意外。
- 你通常感覺虛弱和疲倦。你沒有平日那麼精力充沛。
- 由於你常常想所有你要做的事，以致沒有真正地鬆弛。有時你睡得不太好。
- 你覺得生活中沒有什麼可以使您喜悅的事，也沒有什麼事情是你所期望的。

這些是一種常見的問題 (名為壓力) 的其中一些徵象。我們所有人都會有時感受到壓力 --- 焦慮和感到難以面對生活。有時壓力會帶來生理上的症狀 --- 頭痛、胃痛、心臟砰砰地跳、感覺胃部翻騰。產生壓力的原因有很多種。危機可以使我們感受到壓力，然而，日常的問題也可以使我們感受到壓力，例如：擔心工作、金錢、與別人的關係、或子女的行為。

雖然某種程度的壓力是正常的，太多的壓力可以導致健康上的問題，包括心臟病、某類精神病和酗酒、濫用藥物或吸毒。因此，每個人都要知道什麼事情產生壓力和知道怎樣用好的方法來應付之。

這些方法因人而異，以下是尋找適合你的方法之一些建議：

- 有時壓力不是由於某事件所致而是由於我們對該事件的看法。那些遇到困難的處境就視之為要克服的挑戰的人比那些認為困境會征服他們的人，通常更能面對壓力。
- 不要把小小的問題視為嚴重的問題。當出現問題時，問你自己：「十年後，這個還會是問題嗎？」
- 盡量預早計劃週詳，以免產生帶壓力的處境。給你自己更多的時間做事，那麼，你就不會常常匆匆忙忙的。盡量避免見使你覺得討厭的人或做那些使你覺得討厭的活動。
- 每日抽空鬆弛。如果你認為你沒空，記住：如果你有充足的休息和沒有感受到那麼大的壓力，你做事也會更快和更有效率。鬆弛的方法包括：獨自在一個安靜的地方遛遛、專注在一些愉快的事上 -- 聽抒情的音樂、看書或雜誌、養寵物 -- 或甚至泡一個長時間的浴。不要因為花時間在自己的身上而感覺內疚。

How to Cope with Stress
Chinese

- 經常散步或做一些你喜歡的運動，例如太極。運動是減少壓力的很好方法。
- 吃健康的食物。當你感受壓力時，你會容易忘記吃餐並以高脂肪的零食、糖果和外賣食物充饑。飲食包括大量麵包、飯、粉麵和其他穀類、蔬菜和水果都會幫助你面對壓力。

- 不要常常想著你過去的問題或失敗之處，或擔心將來可能會發生的壞事。應該把注意力放在目前的生活上。
- 與別人交談。與別人談及問題有時有助於解決問題，或至少使你覺得好過一點。有時其他人可以給你嶄新的觀點或處理問題的新方法。
- 請與你當地的社區保健中心 (Community Health Centre) 聯絡，並且向他們詢問是否知道在甚麼地方有提供中文的鬆弛課程或鬆弛錄音帶。
- 如果做甚麼事情都似乎沒有幫助，你就去找專家幫忙。可以幫助你的人包括輔導員或社會工作者。

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

此小冊子的內容採納自 NSW 多元文化健康傳播服務所提供的資料

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region

Phone: (780) 414-6300

www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers

Phone: (780) 424-7709

www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 423-1973

