



## Linking Project 一當壓力來敲門 Part2

### 我如何知道我有壓力(常見的壓力反應)

在生理上，明顯的症狀有：心跳加快、流汗增加、肌肉緊張及呼吸速度與呼吸方式的改變，長久下來會造成失眠，影響專注力、記憶力及學習能力；另外，如果身體長期處於高度壓力的情況下，更容易引起如潰瘍、頭痛、高血壓、心臟疾病、過敏、感冒、哮喘等疾病。

在心理方面，則可能會出現情緒影響，包含：焦慮、煩躁、憤怒、情緒低落易哭。也有可能會出現食慾不振/大增、坐立不安、容易生氣、社交退縮、做事提不起勁、吸煙飲酒、甚至濫用藥物、自我傷害…等行為。

### 我可以怎麼紓壓



壓力來時…	我可以怎麼做
問題解決	找出引起壓力的原因，採取行動，解決問題
重新框架	對自己的現況進行正面詮釋
調整成合理的期望與要求	自我肯定：如「雖然我沒有第一名，但我還是能維持每科 80 分」 停止追求完美：「能力所及內，努力最大化」即可 接受不完美：對自己無法控制的事，學會接受或暫時忽略 拒絕超載、學會 say no：不作出過多承諾或答應不恰當的要求，而擔負過多的責任
培養良好的學習/工作習慣	首先排次序：按迫切性和重要程度，將功課和任務排出先後次序，然後依次完成它們 拆件易處理：將複雜的功課和任務分拆成數件小項目，逐步完成 不臨抱佛腳：不將功課和任務拖延到最後一刻才做
採取成長思維的生活態度	跳脫思考盲點：對事物保持好奇心，能從不同角度看待一件事情 危機就是轉機：嘗試從逆境困難中尋找進步的機會
建立健康的生活習慣	充足睡眠、規律運動、建立正面思考習慣、有節制使用 3c 產品
放鬆練習(正念)/腹式呼吸	(詳見【情緒圓舞曲-自我照顧篇】)
建立壓力支援網	求助不可恥，還很有用：遇到困難時向自己信任的人尋求協助，以獲得精神支持或實質幫助
尋求專家協助	透過專業介入可協助穩定身心狀態，如：心理諮商、藥物治療