

【心靈花園】壓力與疾病

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

在日常生活中，我們常會遭遇到各式各樣的壓力，尤其現代生活，可說是充滿壓力的時代。不景氣、失業、升學等等的壓力洪流中，造就了因壓力而產生的疾病，如：過勞死。而「壓力」也成為一種流行名詞，從小孩至老人都可感受到它的存在。

什麼是「壓力」？簡單的說，任何引起身體以及情緒不愉快的反應，就是壓力。壓力是一種主觀的現象，因每個人的人格特質不同，對於相同的壓力，不同的人會有不同的解釋及反應。因此，我們無法以個人的情況來決定他人承受壓力的程度與感受。

壓力的來源非常多元，大致可分為：物理的，如溫度的變化，噪音、放射線、照明等。化學的，如藥物、煤煙、瓦斯、香煙等。生物學的，如細菌、霉菌、花粉症等。心理的，不安、緊張、憤怒、悲傷等。社會的，職場環境、人際關係、過度勞動、工作的責任等。

身體與心理通常是有連帶關係，心理的壓力可引發身體的疾病，相對身體的問題，亦會帶來心理的困擾。例如，當我們生氣或緊張時，心跳及血壓指數就會上升。而因生理因素影響情緒的，有如：肚子餓時容易使我們感到煩躁等。一般來說，壓力會帶給我們種種負面的影響，但我們卻忘了它的正面功能。個人如果能積極有效的處理適度壓力，它可使我們對抗壓力的抗力增加，增強適應能力及走出生命的積極面。

當我們對於壓力有所認識之後，我們就能夠觀察自己的情緒反應，借由種種的身心鬆弛法來減低壓力對我們的衝擊。比如說運動：運動不僅可增強體能，亦可達到鬆弛身心的效果，為身體帶來莫大的益處。就生理而言，適度運動造成了腦啡的釋放，而腦啡是腦部與腦下主體、合成類似嗎啡的化學物質，而運動後的鬆弛感是由腦啡造成的，經常性的運動則可增加身體的抗壓力。

放鬆練習、運動、靜坐、及維他命B群等，都可幫助我們減壓。最重要的是，要有積極的心態去面對問題的挑戰。了解自己、認識問題、找出壓力的來源。別忘了選擇權在於自己，你想選擇積極面對？或者是逃避？命運是操縱在自己的手中，若想找人聊聊，請逕至商管B408室諮商輔導組，我們會有專業諮商師陪伴您紓解壓力，共同走過陰霾的日子。