

## 你累了嗎?! 名為「壓力山大」的困擾

心靈花園

資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

## 研究生的日常

山大是研究所的學生，面臨著龐大的壓力。課堂報告、專題研究讓山大焦頭爛額。加上嚴謹的指導教授，固定每週的論文討論，更成了他最大的夢靨。每當回到家中，父母逮到機會就問：「你畢業後可以幹嘛？」、「每天看你晃來晃去，倒不如去賺錢幫家裡還債比較實在」…。連珠炮的問題讓山大無法反應、啞口無言。面對課業、論文、經濟、未來就業及與教授互動的多重壓力下，山大偏頭痛及腹脹、胃痛的毛病開始出現，夜晚輾轉難眠或被吵醒而難以再入睡。睡眠不足之下，山大白天精神渙散，注意力難以集中，課業逐漸跟不上進度。連同學也開始覺得山大怪裡怪氣，常為了一點小事發脾氣，開始避而遠之。

山大的情況是不是也跟你最近的生活有些相似?最近是否經常忘東忘西、變得健忘?或是容易感到緊張，覺得事情總是做不完?也經常覺得很累，假日都只想睡覺?如果以上這些敘述都符合你最近的狀態，那你很可能已經落入了壓力的泥淖漸漸下沉。

## 檢測壓力

壓力不只精神上的緊繃狀態，也包含了許多身體上的反應，下面有一份簡單的壓力指數評量，一同來檢視最近壓力是否已超出身心負荷量吧!你最近是否…

1. 經常感到緊張，覺得工作總是做不完?
2. 老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳?
3. 經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況?
4. 經常忘東忘西、變得很健忘?
5. 經常覺得胃口不好?或胃口特別好?
6. 最近六個月內是否生病不只一次了?
7. 經常覺得很累，假日都在睡
8. 經常覺得頭痛、腰痠背痛?
9. 經常意見和別人不同?
10. 注意力經常難以集中?
11. 經常覺得未來充滿不確定感?恐懼感?
12. 有人說您最近氣色不太好嗎?

如果上述12項問題中，你回答「是」的題數在5個以下，代表你目前感受到些許的壓

力，但還在身心負荷的範圍之內，可以學習壓力管理的技巧，或找良師益友聊一聊。如果你回答「是」的題數有6個以上，代表你目前的壓力感受較大，需要好好放鬆，尋求積極的紓壓管道，或是求助專業的協助，學校諮輔組(商管大樓B408室)是一個不錯的選擇。

### 紓解壓力

壓力是雙面刃，適當的壓力使人成長，過多的壓力將人拖垮。學習正確的紓壓方式，讓緊繃的氣球有宣洩的出口。我們生活中有一些簡單且方便操作的紓壓方式，例如：去一趟健康會館找師傅按摩一下，適當的穴道指壓及身體按摩有助於放鬆緊繃的身體；或是換上運動服，做些有氧運動，製造腦內啡讓自己快樂點。不喜歡運動的人也可以選擇靜態的活動，可以找朋友聊天、聽些自己喜歡的音樂、或是簡單的腹式呼吸、閱讀寫作及塗鴉，都能讓心情恢復平靜。你可以找個時間挑一兩項喜歡的活動嘗試，或是創造一個專屬自己的紓壓方式，感受一下身體舒展開來的感覺，享受此時此刻心理的平靜。每個人都可以找到適合且健康的紓壓方式喔！

(責任編輯／郭萱之)