心橋——壓力來了何處逃

專題報導

「逃避」一向被認為是不好的，我們會給他負向的評價，但是面對「壓力」這個巨大的怪獸時，暫時逃避一下反而是有利且必要的，否則可會被怪獸吞噬。要關切的問題倒是：何處可逃？挫折、衝突、變遷、事件與時間的壓迫感等均會帶來壓力，勇敢的面對、解決它可以化解壓力，但這過程必然是要承受著壓力的，需要適度的調適與舒解，試著讓身心逃離壓力現場，將會使我們更有能力去面對。

面對一大堆未完成的事心情煩躁，「時間」又無情的催促你，偏偏頭腦變得更混沌不清、腰酸背又痛時，你該如何呢？建議你可不要「硬拚」，稍微逃避一下可能會更好，給自己二十分鐘洗個熱水澡、做個放鬆練習與按摩、出去走走呼吸新鮮空氣，或者吃點東西喝杯飲料等，也許再回來面對問題時可以更有效率，有較佳的頭腦與較安定的心緒。

轉換時空逃到大自然中去渡個假是面對壓力不錯的逃避方式，或者短暫的逃到被窩裡、逃到個人的音樂世界裡也是不錯的選擇。另外有一個不錯的建議是：逃到「人際」之中，越來越多的證據顯示：人際關係緩衝了壓力情境的衝擊。有個學者研究了一組經歷重大壓力的婦人發現：那些無任何親密社會關係的人有40%變得憂鬱，能得到社會支持的人中，只有4%的人變得憂鬱。親友可以提供意見與鼓勵，也可以表達同情，了解與支持，更可以提供安全的環境讓我們宣洩，可以大大舒解我們的壓力。

建議你能學習向親友們傾訴你的心情感受與壓力，逃到「人際」之中是個不錯的選擇，如果可以傾訴的對象有限，

逃到輔導老師那兒，也是個不錯的選擇哦！