

## WPWD to Stress

'What Psychiatrists Will Do to STRESS?'

### 以心解壓

Dr. Ip Yan Ming, JP

葉恩明醫生 太平紳士

Vice-President

The Hong Kong College of Psychiatrists



## 工作壓力已成為世紀瘟疫

工作人口中:

- 50%感覺壓力大
- 20%有壓力相關病癥
- 因而平均每月告病假半日...

+ 憂鬱病快將變成世界第二大疾病重擔

New Understanding, New Hope.

## WPWD

面對病症

了解 → 斷症 → 治療 → 祝福

面對問題

了解 → 分析 → 處理 → 放下



## 先讓我們來「知己知彼」...

- 壓力是甚麼
- 壓力的來源
- 壓力對我們身心的影響
- 一些面對壓力的技巧
- 化壓為力



## 壓力如火

- 我們需要 **適量壓力(優壓)** 來給我們動力、動機、興趣、集中力和警覺性, 以提升處事效率 (=適當用火, 可給我們光、熱、能量)



- **過大過久的壓力(壞壓)** 卻會令我們難以有效地運作 (=不當用火, 又可燒傷摧毀我們)

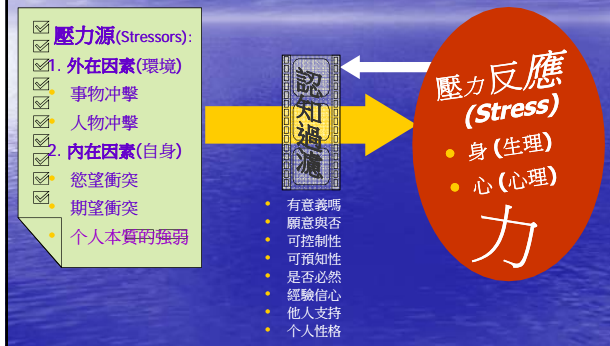
## 壓力是甚麼?



- 外在/內在的 過份刺激和要求  
- (**壓力的來源 Stressors**)
- 個人 對 壓力源 所產生的生/心理反應  
- (**壓力反應 Biological Stress**)

\* 壓力無處不在、乃生活的必然  
\* 「優壓」或「壞壓」? 視乎壓力源的大小久暫、個人的能力和對壓力源的感受(「點睇法?」)

## 當我們面對壓力時...



## 壓力來源(Stressors)

### 1. 外在因素(環境)

- 事物沖擊- 工作、房屋、經濟、社會、災難、危機、生活、日常瑣事、承擔...
- 人物沖擊- 愛人、家庭、朋友、感情、關係、痛失...

### 2. 內在因素(自身)

- 慾望衝突- 太貪、太痴、求不得、愛別離...
- 期望要求- 太高、太多、太急、太執着、矛盾...
- 個人本質的強弱- 態度、信念、知識、經驗技能、不知己、適應力低、高IQ/低EQ

一切在變  
經濟過山車  
慾念無窮

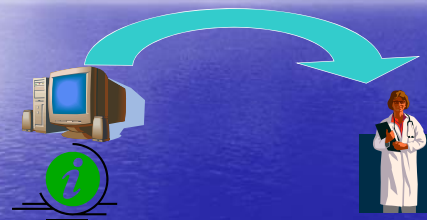
關係不和  
天災人禍  
執著放不下

## 壓力無處不在 問題只屬平常

傳統價值逆變:

- 好人難做、壞人當道
- 多就是好、快就是妙
- 勤者做死、蠢惑躍起
- 善惡不分、正邪難辨

## 這是一個 E / 醫 的年代



勤勞是美德, 過勞就一定唔得

## 工作壓力

- 太多、太難、多變、長期超時
- 條件、支援、溝通或時間不足
- 不公平待遇
- 崗位不明、目標不清、權力不衡、賞罰不分
- 缺乏前途、希望
- 冇歸屬感、冇意義
- 辦公室政治、關係衝突、受欺壓針對



## 壓力下的生理反應

面對壓力威脅, 身體只能作出本能反應(非特定性), 難以操控

- 釋放 **內分泌**: 類固醇、腦內啡、腎上腺素及去甲腎上腺素
- 發射 **交感神經**
- **影響身體各部**: 心跳加快、呼吸加促、肌肉緊張、瞳孔放大、肝/脾/胃/血管/腦部/情緒都有變化, 立增能量, 以作出「搏鬥/逃亡」的原始危急反應 (壓力消失後, 身體又回復正常, 但, 未必就是這樣...)

## 如果壓力過大過久，身心便會產生負面影響!

### 何時方知你的壓力過大?

- 你的精神/情緒會告訴你
- 你的身體會告訴你
- 你的行為會告訴你



## 壞壓之下，身體會失調...

- 疲累不堪
- 肌肉不能放鬆: 各類痛症、頭痛頭暈、肩頸痛、腰痠背痛、手震、面部抽搐、口吃、胸悶心驚
- 壞膽固醇增加
- 心臟血管問題: 心悸心跳、血壓高、動脈栓塞、心絞痛、冠心病、中風
- 腸胃問題: 作嘔、胃痛、潰瘍、腸道敏感(IBS)
- 免疫能力減弱: 抵抗力低、常感冒、敏感症、風濕病、癌症
- 身心症、皮膚病、性功能失調...



## 壞壓之下，精神/情緒會失調...

- 思想難以集中、精神難以振奮、情緒難以自控
- 感覺受不了、受困、無奈、凡事向壞處想
- 脾氣和態度變壞、易激動、甚敏感、富挑釁性
- 睡不好、夢魘、醒來無精打彩
- 焦慮症: 過份緊張、恐慌、急躁不安、口乾、頭暈頭痛、耳鳴...
- 抑鬱症: 感覺不到快樂、平時喜歡做的現在都沒興趣了...
- 引發潛在的精神病
- 「耗盡」現象



## 壞壓之下,你的行為會告訴你...

- 行為急、講話快、大聲 / 怠惰、易倦、易脫力
- 小動作多: 面部表情緊張、抽搐、眼睛圓睜、常繃眉頭、咬牙、玩手指、咬指甲、坐立不安 ...
- 退縮: 不參與社交、躲著不見人、不再享受人生
- 反應過激 / 冇反應、不敢正視他人
- 無故哭泣 / 罵人
- 暴飲暴食 / 吃不下
- 不停抽煙、濫用酒精藥物、沈迷賭博
- 性行為改變
- 敵意行為、難相處、易生衝突、甚或暴力

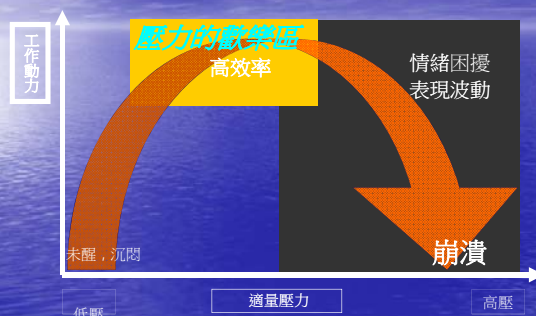


## 壞壓之下,工作行為會失調...

- 不願工作 / 熱誠減退 / 常常遲到
- 借口推卸工作責任 / 經常埋怨他人
- 頻頻看錶 / 心不在焉
- 對著文件發呆 / 把工作放在一邊
- 病假增加 / 借故告假
- 意外事件增加
- 效率降低、工作表現退步、易犯錯



### 尋找「壓力」與「工作動力」的平衡





## 處理壓力的法門 -

• 壓力無處不在，因應各有不同

- 1) 認明你的壓力來源 / 認知你的受壓反應
- 2) 學習因應壓力的處理方法 - 信、願、行
- 3) 將管理壓力融合為日常生活

知己知彼、無往不利

靜觀勢息、隨機應變

## 壓力處理法 - 基本步

### 1. 建立良好生活習慣(Life Style Mx):

- 常恆運動
- 充足睡眠
- 均衡飲食、注意營養
- 莫濫用: 藥物、煙酒、咖啡因
- 莫忘: 休息、消閒、娛樂、社交、宣洩、玩!
- 笑!!!

### 2. 自我記錄 (Self-accounting)

- 壓力何處來? 如何影響你?
- 甚麼助你? 甚麼害你?



## 當我們面對壓力時...

### 壓力源(Stressors):

#### 1. 外在因素(環境)

- 事物沖擊
- 人物沖擊

#### 2. 內在因素(自身)

- 慾望衝突
- 期望衝突
- 個人本質的強弱



- 有意義嗎
- 願意與否
- 可控制性
- 可預知性
- 是否必然
- 經驗信心
- 他人支持
- 個人性格

### 壓力反應

- 身(生理)
- 心(心理)

# 力



## 壓力處理法

### You can CHANGE !

1. 改善環境 (處理「壓力源」)
2. 改善心態 (處理「認知感受評價」)
3. 改善身體 (處理「壓力反應」)

- 接受不了的就去改變、改變不了的就要接受

## 1. 改善環境 (處理「壓力源」)

- 解決問題 (Problem-solving Approach)
- 處理工作壓力
- 處理人際關係
- 時間管理 (Time Management)
- 改善自我心理環境





## 處理工作壓力



- 增正減負、切忌對慣性麻木
- 認同機構文化、共同目標
- 角色分明、權責分清、營造每人價值
- 勇於承擔任務、敢於下放責任
- 急緩有序、輕重有別
- 組織力、預見力、決斷力，可減壓力
- 溝通回响不可缺、敬業樂業多開心

## 時間管理 (Time Management)

- 由「現實」與「理想」時間表，編訂「有效率的時間表」，執行時有輕重次序
- 捉拿「時間小偷」
- 大事化整為零
- 工作時間化零為整
- 今天事今天做、盡量只做一次



休息,是為了可走更長的路

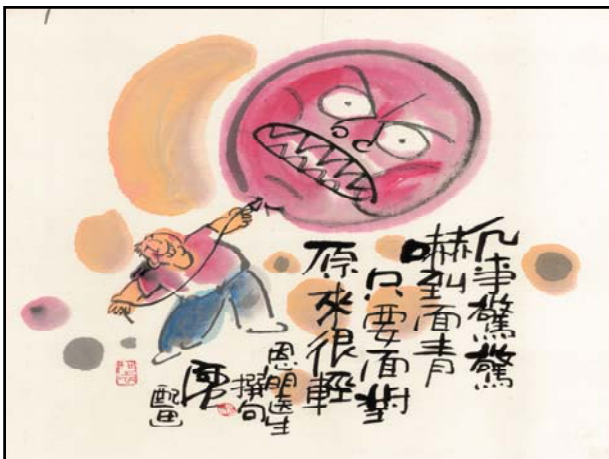


## 改善自我心理環境

- 性格 - 慎防完美執着、焦慮憂鬱、A型
- 人生觀 -  
態度: 正面樂觀、順應自然、滿足無怨  
期望要求: 實際可及、合時宜、彈性  
慾念: 控制、延遲、昇華
- 適應能力 - 認清自我、了解資源、善於應變、敢於嘗試、打破慣性、離開矛盾

## 2. 改善心態 (處理「認知感受」)

- 即時認知減壓法: 時間、空間游離法, 精神聳肩法(「算啦!」)
- 改變認知信念、重建價值 - 正面思維、打擊變挑戰
- 修正「自我語言」
- 思想叫停法
- 自信訓練 (Assertive Training)
- 歡笑幽默化壓法



## 3. 改善身體 (處理「壓力反應」)

- 深呼吸鬆弛法
- 意象改變情緒
- 肌肉鬆弛運動
- 特別技巧: 催眠、自生訓練、生理回饋、靜坐冥想、醫藥
- 其他: 按摩、太極、氣功、瑜珈、舞蹈...



## 誰可改變?

• 改變他  
你能嗎?

• 改變自己  
製造歡喜!



## 如何化壓為力?

一切由心造...  
美好生活由心善開始