

當情緒與壓力上門

楊依璇

生活中，難免有引發情緒與壓力的事件。健康的情緒反應與適度的壓力，讓我們適應環境、提升工作效率；不適當的情緒與過度的壓力則對健康有害，輕則一時感受不好，重則造成身心困擾或疾病。情緒管理與壓力釋放策略，是我們自助助人的小法寶，幫助我們維持生活品質，身心平衡健康，人際更協調。

一、自我了解

情緒管理與壓力釋放，首先是要了解自己的情緒與壓力狀態。平時，可以觀察自己的情緒特色，了解什麼事情容易引發情緒，自己處理情緒的方法。當有持續焦慮、疲倦、記憶力減退．．．等壓力反應時，也能很快發現。當了解自己正處於情緒或壓力中時，可以先接納自己的情況，願意給自己機會調整、幫助自己，試試看各種在這時期可以支持自己的方法。

二、健康生活

健康的生活方式，讓我們在情緒高張與壓力時刻維持穩定度，身體有良好的基礎，有助於情緒調整與壓力管理。包括：

- (1)、充足睡眠、適度休息，把充電時間規劃進每日行程表。
- (2)、均衡飲食：三餐定時定量正常飲食，攝取新鮮蔬菜、水果、維他命、魚、瘦肉、白肉、全麥、水、低脂或脫脂乳類食品。
- (3)、規律運動：衛生福利部國民健康署：「每天運動 15 分鐘，可以增加 3 年壽命。」運動可以促進健康、紓解壓力，增加腦內啡分泌，提升愉悅感。

三、對症下藥

情緒與壓力常常是特定事件或內在狀態引發。針對這個狀況進行處理，是根本解決之道。我們可以：

(1)、分析情況，減少不必要的壓力因子，好比降低暴露在壓力情境中的機會，或調整自己不合理的期待，減少自我要求引發的壓力。

(2)、針對特定狀況學習解決問題的方法。例如事情太多引發壓力，可以學習有效的時間管理，分辨事情的輕重緩急、決定優先順序，再安排日程表。又好比因為人際互動引發負向情緒，可以學習人際溝通技巧，了解如何和這類型的對象溝通，增加正向人際經驗、減少壓力與負向情緒。

四、調整想法

事件發生後，我們怎麼思考，會影響產生的情緒與壓力反應。換言之，同樣的壓力事件，每個人適應的情況會有所不同。要建立支持性的想法，有些技巧可以運用：

—找證據：什麼支持自己的想法？有沒有相反的證據？

—觀察或跟他人核對。

—練習正向肯定句，改變自動化思考。例如：「無論．．．(發生什麼事件)，我都深愛並接納我自己。」有助於提升自信心與自我接受度。

五、放鬆練習

放鬆練習是有效的抒壓與情緒調適策略。例如腹式深呼吸、肌肉放鬆技巧、靜坐、芳香療法．．．等，讓我們釋放緊張，更多身心平靜。

六、藝術調劑

—觀賞美好的藝術作品，讓美洗滌我們的身心。

—實際動手創作，如畫圖、攝影、唱歌、聽音樂、表演戲劇、自由書寫．．．，自由的把情緒與壓力透過創作過程抒發表達出來，透過這個過程更了解自己、釋放內在感受、獲得昇華。

七、找到生命中的閃亮時刻

就算遇到難題，生命中還是會有令人眼睛一亮的正向時刻。也許是對一個笑話發笑，或者吃了喜歡的晚餐，或是在工作中獲得小小的成功與讚美。這些好經驗，是我們撐過不舒服時候的力量，研究指出，正向情緒有助於減低負面情緒影響。找找看生活的小確幸吧！若真的找不到，回想看看過往正向與感恩的事。甚至，從過去你克服問題的好經驗，或許你會找到解決現在困難的鑰匙呢！

八、人際支持

人際的支持，是我們面臨負向情緒與壓力時重要的支持因素。有支持網絡的人，比起孤立的人有更好的情緒壓力調適和身心健康。當高壓時刻，我們可以利用自然的支持系統，像是尋求家庭、朋友、同事、主管的支持，找到安全的對象，說出困難與壓力，獲得情感支持。若是有固定參與的社團、宗教支持團體，也是好的支持來源。

九、尋求專業協助

必要時，尋求專業協助，像是心理諮商、醫療資源、社會福利、法律資源……等，進一步協助你的情況，支持你擁有健康的情緒，並在壓力考驗下支持陪伴你。