

情緒管理與壓力調適

余家如醫師

什麼叫做腦神經衰弱？在診間常常被問到：醫生，我是憂鬱症還是腦神經衰弱？還是自律神經失調？我怕來看身心科被當作肖！事實上腦神經衰弱是一種俗稱，它也就是所謂的精神官能症——泛指眾多症狀如失眠、肌肉緊繃、肩頸僵硬、記憶力減退、注意力不集中、腹痛及腹瀉、胃部不適、心跳變快或是呼吸急促，會有這些症狀通常是由於精神緊張，壓力感過大。有時，自己也許不覺得有壓力，但卻時常表現出上述症狀，找不出原因，或者身體檢查都正常，抑或身體主觀的痛苦大於客觀的檢查結果，此時就有可能是在心理影響生理的身心症了；這主要是因為腦部神經長期處於過度性緊張，導致大腦的興奮和抑制功能失調而造成的。除了會導致容易疲勞外，也會造成情緒的失抑制現象，如較容易激動和失控等，也時常會合併睡眠障礙。

人的大腦皮質的神經細胞擁有高度的耐受性，通常一整天緊張的腦力活動之後雖然會疲勞，但是適當的休息或是睡眠就可以恢復。但若是持續性的緊張或是內心的衝突，如親人亡故、學習負擔重、工作不順心、人際關係不協調、家庭不和諧等，會使腦部神經細胞長期處於緊張狀態而超過了可以忍受的限度，日積月累的壓力若不獲得排解，將會影響人的情緒及行為，讓人心不在焉，無法冷靜面對週遭的人事物，接下來就有可能出現精神官能症的相關表現。

所謂「情緒」也就是：由某種刺激所引起的個體主觀的心理狀態，既然人有七情六慾，就可以得知萬物之靈的情緒層面有多麼複雜了。除了個體有自覺感受之外，在身體上亦會隨之產生生理變化。每個人

會因對事物有不同的詮釋與認定，而產生不同的情緒感受。

美國臨床心理學家亞伯·艾里斯（Albert Ellis）研究發現：正面情緒能促進個體的生理健康，使人精力充沛，精神愉快，增進人際關係，並與良好的工作態度及成就感息息相關；相反地，對負面情緒之壓抑，與心身疾病和癌症的出現機率有相當的關係。而悲觀、沮喪，以及來自重大事件的壓力，都與免疫功能的損害有關。壓力的來源有千百種，而壓力大小的關鍵並不在於事件真實發生的強度，而在於自我對此事件與壓力來源的認知、詮釋和想法。例如：個性急躁、責任感強或完美主義、神經質的人，壓力感相對就會比較大。另外對自己了解不夠的人，做出超越自己能力的承諾，壓力也可能大增。若同一個人在生活中扮演著多重不同的角色，角色的衝突也將會帶來不少壓力。

既然在這個現代化社會，人無法離群索居，也難以豁免於壓力源，只能進一步學習與情緒或壓力和諧共處，造成壓力的來源有正面的，也有負面的。事實上適度的壓力是進步的原動力，會讓人更積極向上。壓力管理就是要把壓力管理到適當而可以正面因應的程度。

情緒管理與壓力調適可以分成幾個主軸，首先是認知方面的改變：向自我固有觀念想法質疑、挑戰，洞察自己有那些非理性想法及認知扭曲，或是負面的自動化思考，並將其轉換成理性想法，就可能豁然開朗，壓力不再是壓力，也就是所謂「轉念」的真義。另外「給自己叫停」也是很有用的作法，發現自己一直困於相同的思維就要適時喊停，否則一味的鑽牛角尖是可能走入死胡同的；停下原本的想法時可以同時用一些對現況有幫助、有建設性的角度去思索，有意識地

跟自己說一些激勵有用的好話，這也可以在某種程度上達成正向的自我暗示。很重要的一點是避免過度承諾，學習適時說不，多授權，也要了解人絕不是全能的，學習接受自我的不完美。最後時間管理更是重要，簡化生活是一種很具體的作法，勿過度興趣廣泛：時間的緊迫感常是焦慮最主要的來源，找出浪費時間的原因，規劃時間的運用，依事情的輕重緩急程度，列出順序，這樣較不會陷入焦頭爛額的境地。但須注意一點是計畫也是有彈性的，只是輔助我們順利行事，若對執行度斤斤計較，無法確切執行即出現悲觀甚至災難化想法，那就本末倒置了。

除了認知外，也可以透過生理層面達到壓力抒解的效果，如呼吸調節法：簡單的深呼吸，讓腦子放空就可能收到意想不到的效果，也可以學習腹式呼吸，也就是「橫隔膜呼吸」，在呼吸時橫隔膜會收縮，降入腹部，肚子會鼓起。腹式呼吸是最有效率的呼吸方式，可將大量空氣吸進血氧最新鮮濃郁的肺底部，將廢氣排出，並帶動相關肌肉放鬆。有意識地進行腹式呼吸，可讓人更平靜放鬆。甚至透過關注自身呼吸流動的狀況而將注意力從壓力源轉移。再來是肌肉鬆弛法：安排一個舒適的空間，按照頭、手、軀幹、腳的順序，讓自己的各部位肌肉逐漸緊張再逐漸放鬆。透過肌肉的「由最緊張到最放鬆」來消除心理的緊張。

當然，人是群體動物，建立後援也是很很重要的一環，支持系統包含配偶、父母、手足、親戚、朋友、同學、同事、教友、社會心理輔導機構的專業人員（譬如：生命線、張老師、社區心理衛生中心、協談中心等）、身心科醫師等等，都能給予一臂之力，並擺脫極度不適

時的痛苦孤單和負面想法。

有些壓力紓解的方法當下看來有效，但長期說來卻無異飲鴆止渴，例如猛吃或禁食，可能造成肥胖或營養失調，體型的變化更可能造成後續情緒問題。喝酒可短暫放鬆助眠，但長期會依賴，焦慮度上升，對身體的戕害亦不容忽視。咖啡因會活化交感神經，引起類似焦慮的症狀，也建議避免。

總結來說，壓力及情緒調控建立在了解自己，樹立合理的人生期待之基礎上。抗壓能力的增強則有賴於個別化的紓壓管道/支持系統，呼吸及放鬆技巧的訓練可助於舒緩焦慮的身體症狀，但不管是認知或生理層面的紓壓模式，都需要於平常就加以練習並熟悉，才能在真正的狀況來臨時從容面對，而在「山窮水盡疑無路時」的無助慌亂時，出現「柳暗花明又一村」的轉機。