

如何克服緊張的情緒

在生活中，我們每個人或多或少都體驗過緊張的情緒，尤其是我們遇到難以做決定或未曾經歷的情境時，就更容易產生緊張的情緒。

一、緊張的程度：

- 1.輕度的緊張，可以幫助我們集中注意力來克服緊張的情境，甚至可以幫助我們提高工作效率。
- 2.重度的緊張，會讓我們無法專心，精神容易恍惚，甚至使我們喪失思考能力，逐漸地使一個人崩潰。嚴重的話，還會影響全身免疫器官，造成嚴重的疾病而衰竭，甚至死亡。

二、緊張的原因：

- 1.性格：凡事執著、自我要求過高、完美主義、情緒容易波動和緊張。
- 2.生理：當看到自己的身體構造、功能即將面臨殘缺時。
- 3.心理：受到打擊時，對自己沒有信心、自卑，不曉得自己該如何表現什麼樣子，或是因為角色改變時。
- 4.環境：工作不順利、家庭問題、婚姻破裂、長期患病和親人逝世、酗酒和藥物使用等。

三、緊張表現：

口渴、手腳濕冷、全身盜汗、呼吸加速、心跳加快、聲音顫抖、頻尿、腹瀉或便秘、不斷的想睡覺、失眠等等。

四、克服緊張情緒的方法：

- 1.認清自己緊張的表現。
- 2.釐清緊張的來源。
- 3.適時的放鬆自己，例如做 3-5 個緩慢的深呼吸、舒緩臉部肌肉、活動四肢、散散步、規律的運動、找朋友聊一聊、聽音樂、自我暗示:我是最好的，也能藉由宗教信仰抒發情緒等。
- 4.試著對可能的最壞結局，找出最好的結果。
- 5.試著對自己可能受到的最大傷害，做最樂觀的評估。
- 6.試著讓自己站穩腳步、守住本份、保持冷靜，並且排除一切不必要的情緒。
- 7.面對任何臨場表現：可提早做準備、反覆練習到熟練，可增加自信心。
- 8.適時尋求資源或支援：找一個妳可以信賴的人，如一個諮詢專家或親友，告訴他們妳的難處。他們會從另一個角度來幫妳分析為什麼你會緊張，支

持鼓勵妳去採取一些有效的行動，面對緊張。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康