

壓力的調適護理指導

造成壓力的原因可稱之為壓力源，壓力有時是無形且漸漸累積的，在沒有出現許多身心症狀之前，並不容易被察覺。生活中的壓力源來自工作、家庭、個人或人際關係等，而所謂的壓力是指身體對外在要求而引起的系列反應，包括認知、情緒和生理等層次；而且是一種個人主觀的感覺，對壓力的承受程度與反應也因人而異。通常壓力程度超過個人能力與可用資源所能解決因應時，往往會導致一些身心症狀。因此首先要察覺自己是否壓力過大，再做壓力調適。

一、 壓力的來源：

(一)內在壓力源：

- 1.生理因素：飢餓、口渴、睡眠不足、疾病等。
- 2.心理因素：包括事件本身如治療方式或結果對個人所造成之挫折感、低自尊等心理負面感受等。
- 3.個人認知與面對壓力的態度：當認知越正向理性，處理的態度越積極樂觀，其所造成的壓力影響越少。

(二)外在壓力源：

角色、家庭結構、人際關係、工作環境改變或發生重大事故等。

二、 壓力導致的行為反應與症狀：

(一)情緒反應與症狀：

焦慮不安、緊張、易怒、難過、挫折感、情緒易激動、人際溝通出現障礙、退縮、情緒低落、冷漠、與人隔離與疏遠、不滿意現狀等。

(二)認知反應與症狀：

記憶力變差、專注力不佳、人時地不清、思考速度緩慢、內心困惑、邏輯思考困難、喪失客觀性等。

(三)生理反應與症狀：

血壓升高、新陳代謝失調、胃痛、無食慾、視力或聽力模糊、頭痛、全身痠痛、疲勞、精神不濟、暈眩、失眠、胸悶及呼吸急促、心跳變快等。

(四)行為反應與症狀：

爭執、責備、哭泣、不停踱步、酒精與藥物濫用、生活作息混亂、飲食過量導致肥胖或飲食過少致體重下降、出現危險行為或攻擊行為、

產生自殺意念等。

三、 壓力的調適：

(一)自我保護反應：

為了維護內心的平衡，改變對於壓力的主觀感受，使自己比較能夠控制事情，並使心境比較寧靜，所採取的心理防衛機轉，如壓抑、否認、合理化、幻想、同理心等。

(二)直接控制法：

以運動、按摩、打坐、氣功、催眠、肌肉鬆弛法或生物回饋法等，來消除壓力所導致之神經緊張。

(三)直接行動法：

接受負面經驗與想法，學習理解和善意面對負面經驗，釐清自我重要價值觀，唯有此項才能有效處理問題，可分為：

1.認識問題：先知道真正的問題，才能有效的處理。

2.對自己有信心：要相信自己有能力改變問題，才有辦法解決問題。

3.行動的意願：最重要是付諸行動，才有可能真正的改善問題。

四、 增強處理壓力的能力：

(一)注意飲食與營養，勿暴飲暴食，保持身體健康之最佳狀況。

(二)正念修習與正念治療可增進對自己身心問題察覺，減少壓力、負面情緒與焦慮，提升正向情緒與感受。

(三)適度的休閒活動能提高對生活壓力的承受度，例如運動、散步、聆聽音樂、旅遊都是很好的方式。

(四)適當的自我表達，發展自我肯定的溝通方式，增加自我欣賞的能力。

(五)發展良好的社會關係，適時尋求信任的朋友、家人或師長協助。

(六)必要時請教精神科醫師、心理衛生專家，來減少壓力所帶來的身心傷害。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康