

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 59

## 如何消除

# 壓力



## 人感受到一點壓力是很正常的

有時壓力也有好處，它能幫助您在面臨挑戰時堅強起來。

- 在緊急情況下，壓力可幫助您正視威脅、迅速採取行動。
- 壓力還能改善您的能力，幫助您取得佳績。

## 但壓力太大會帶來傷害

壓力會使以下問題的程度加重，  
或者直接引發這些問題：

- 疲乏或筋疲力盡。
- 注意力不集中或記憶力不佳。
- 難以做出決定。
- 頭痛、出汗、緊張。
- 經常感冒。
- 進食或入睡問題。
- 腹部絞痛或噁心。
- 情緒波動、易怒、急躁、脾氣暴躁和憤怒。
- 焦慮、擔心、害怕和憂鬱。
- 高血壓、胸部疼痛、心臟疾病、心臟病突發、中風。

有時候感到壓力過大是很正常的。每個人都有壓力，  
重要的是要控制壓力，讓壓力不至於影響您的生活。



## 哪些因素會造成壓力？

任何事情，不論大小，都有可能造成壓力。

- **普通的日常問題：**上下班途中的耽擱、電腦出問題、東西放錯了地方等，有時其他人的壞心情也會讓你受到影響。
- **特定情境：**當眾發言、工作面試、與原先不認識的人約會、限期完成工作等。
- **生命中的重要事件：**結婚、離婚、嬰兒誕生、新工作、搬遷、重病、親近的人死亡。
- **其他問題：**家庭問題、人際關係問題、財務問題、工作中碰到的困難。

人們對壓力的反應各不相同。

- 會使您感到焦慮的事情對別人可能根本沒有任何影響。例如，限期完成某項工作，對於某些人來說是一種激勵，但卻可能讓另一些人全然不知所措。
- 開始令您非常擔心的問題會慢慢變得不會讓您那麼緊張。比如到新的地方上班的第一天可能很難度過，但數週之後，您可能就會比較放鬆。

# 消除壓力的**九**種益於健康的方式

即使只採取以下一種措施，也有助於控制壓力。

## 1. 保持充足睡眠。

- 按時睡覺。休息好才有精力應對壓力。
- 若咖啡因使您晚上無法入睡，則應少喝咖啡、蘇打水和其他含咖啡因的飲料。
- 尼古丁也會影響睡眠。欲獲取免費戒煙幫助，請撥311。

## 2. 多活動。

- 定期運動效果很好，能改善情緒、緩解壓力，使人變得更加健康，還有助於防止憂鬱症。
- 每週至少5天，每天至少從事30分鐘的中等強度的運動，例如快步行走。

## 3. 學會深呼吸！

- 感到焦慮時，人們通常會屏住呼吸，或呼吸急促。
- 練習深呼吸。放鬆腹部，用腹肌深呼吸。緩慢地吸氣和呼氣。
- 學習瑜珈、冥想和其他放鬆技巧，也能緩解壓力。

## 4. 和別人談談您的壓力。

- 和您信任的朋友、家人或宗教顧問談論您面臨的壓力。
- 與人交談能幫助您看清問題，消除焦慮，想出解決方案。
- 多和支持您的人相處，少和不支持您的人相處。

## 5. 將壓力寫下來。

- 記錄一週的“壓力日誌”，可幫助您發現造成壓力的因素。
- 描述讓您感到緊張的事情。發生了什麼事？您的感受如何？
- 查看有哪些事件讓您感受到的壓力最大。選擇克服其中一項。

## 6. 善待自己。

- 事務纏身時，一切似乎都變得更加困難。我們很難善待自己，但此時恰恰需要盡量善待自己。
- 盡量吃好一点。按時睡覺。遵守醫療預約。每天按時服藥。
- 今天無法完成全部工作？不要擔心，世界上沒有完美的人。等到明天再繼續做吧。

## 7. 給自己留點時間。

- 每天都做一些自己喜歡的事。
- 請人幫忙照看一下子女，騰出時間去看場電影或去公園散散步。
- 工作時休息一下。度過一個長的週末。真正地度一次假。

## 8. 簡化目標。

- 制訂切實可行的目標。每次前進一小步而不要指望一下子就實現目標。（例如，您可以重新整理一下抽屜，而不要指望一下子整理整所住宅。）
- 嘗試改變您看待事物的方式：
  - 不要把暫時性的問題（例如：“我今天很累”）誤認為是長期性問題（例如：“我年紀大了，無法做任何改變”）。
  - 不要將個別問題（例如：“我有個壞習慣”）混同於普遍性問題（例如：“我不是一個好人”）。

## 9. 一笑而過。

- 歡笑具有消除壓力的功效 – 而且無須任何花費。
- 幽默可幫助我們將問題看成“挑戰”，而不是“威脅”。它能將我們與其他人聯繫在一起，具有感染力。
- 讓生活充滿歡笑：
  - 租一部妙趣橫生的電影。
  - 逗寵物玩。
  - 和兒童一起天真地嬉戲。



# 您可以獲得幫助

若壓力過大，無法消除，請與您的醫生或心理健康專業人士討論。

- 壓力可引起或加重心理疾患，例如憂鬱症、焦慮症和產後憂鬱症。
- 心理輔導可幫助您控制壓力並找出放鬆的方法。
- 參加特定類型的壓力支援小組（如最近有親人死亡者的人們的聚會）活動能幫助緩解壓力。
- 醫療服務提供者能幫助您識別壓力並提供治療，例如心理輔導或藥物治療。

## 更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局（NYC Department of Health and Mental Hygiene）健康公報（Health Bulletin）：[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)，或者撥打 311
  - #45: 憂鬱症是可以治療的
  - #48: 喝多少酒才算過量？
  - #53: 健康的親子互動
- LifeNet（24小時提供保密的危機心理輔導和精神健康轉介服務）：[1-800-LifeNet \(1-800-543-3638\)](tel:1-800-LifeNet) 聽障人士電話：212-982-5284
- 西班牙裔LifeNet服務：[1-877-AYUDESE \(1-877-298-3373\)](tel:1-877-AYUDESE)
- 心理安康一線牽（普通話、粵語和韓語）：[1-877-990-8585](tel:1-877-990-8585)
- 美國心理學協會（American Psychological Association）：[www.apa.org/topics/topicstress.html](http://www.apa.org/topics/topicstress.html)
- 美國家庭醫生學會（American Academy of Family Physicians）：[www.familydoctor.org/167.xml](http://www.familydoctor.org/167.xml)

請撥  
311

如需任何一期《健康公報》

所有的《健康公報》可從[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)

第 7 卷 - 第 4 期

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 59

紐約市健康與心理衛生局  
New York City Department of Health and Mental Hygiene

與以下單位共同製作：  
心理衛生處  
Division of Mental Hygiene



請撥  
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311  
電話上提供 170 多種語言的翻譯