

## 壓力與健康

### 如何調適身心、提升健康



近年我們常常聽到類似「長期受壓會引致壓力荷爾蒙皮質醇偏高」的資訊，但究竟你對壓力與健康的關係又有多少認識？這些資料和你又有什麼關係？先試試一個小測驗吧！

- |                                  | 對                        | 錯                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 「壓力大個人緊張啲啫，又唔會死嘅！」            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 「你話我啲身體問題同壓力有關，即係話我心理作用、詐病啦！」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 「我身體唔舒服，做咩要減壓呀?！」             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 「人人都有壓力架啦，冇辦法架啫！」             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

「壓力大個人緊張啲啫，又唔會死嘅！」 → 不對!

### 長期壓力可引致不同疾病

近年很多研究已經證明，壓力可引致各種身體疾病，或加重已有疾病病情。

壓力主要通過神經內分泌系統和免疫系統影響健康。和壓力有關的常見健康問題包括哮喘、緊張性頭痛、偏頭痛、腸道易激綜合症、冠心病、長期疼痛、傷風、感冒、傷口癒合緩慢、過敏症、風濕性關節炎、潰瘍、結腸炎、及癌症等。

「你話我啲身體問題同壓力有關，即係話我心理作用、詐病啦！」 → 不對!

### 壓力可影響身體健康

環境中的壓力來源(如工作量增多)加上主觀的威脅(如自覺不能應付)下，大腦會指示生理系統作出反應以應付這些威脅。壓力影響身體主要有三個途徑：

#### 1. 腎上腺素和去甲腎上腺素

交感神經系統會分泌腎上腺素和去甲腎上腺素，短期內會增加血壓、心跳率、流汗以及令週邊血管收窄，提高身體應付挑戰的能力。但如長期持續分泌，此兩種物質可**抑制免疫細胞的功能、增加血壓、心跳率及激發心律不齊**，亦有可能和**動脈硬化**有關。

#### 2. 皮質醇

腎上腺皮質會分泌皮質醇，短期有儲存碳水化合物、減低發炎及令身體回復平靜的功用。然而當長期持續分泌，皮質醇會**抑制免疫力**（減低淋巴細胞的分裂及其抗病原能力），及**引致記憶和專注力問題**（損害大腦中負責記憶與學習的神經細胞）。



### 3. 行爲改變

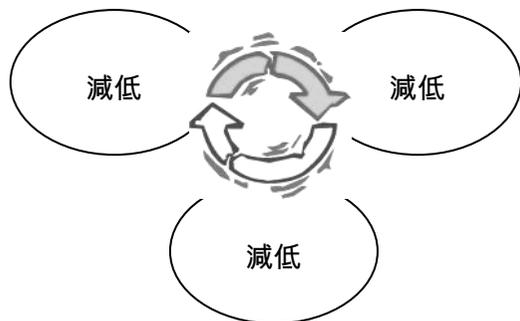
研究顯示長期受壓的人比其他人較易(有意或無意)做一些損害健康的行爲，例如**飲食不均衡、較少做運動、有睡眠問題、吸煙、飲酒、濫藥**等，這些行爲都會直接對免疫力以至整體健康構成不良影響。

「我身體唔舒服，做咩要減壓呀?!」 → **不對!**

### 減壓可改善健康

你可能認爲減壓的效用只限於令心情舒暢一點、精神不致那麼緊張，但其實除此之外，減壓更可以改善身體健康。

原理並不神奇，只要你明白壓力如何引致疾病，你便能明白，一方面我們可以通過減輕壓力來源和主觀威脅來減低身體的不良反應，另一方面也可以通過調適身體和生活習慣來減輕壓力及壓力對身體的損害。



「人人都有壓力架啦，冇辦法架啫!」 → **不對!**

### 見招拆招：你也可替自己減壓!

#### 1. 減少壓力來源

例如選擇性地接收資訊或與人交往、轉換環境等等，以減少不必要的壓力來源。

#### 2. 重新評估威脅

壓力來源是否真如想像中難應付？你的能力又是否真的應付不來？細心想想，你可能會發現有些威脅不如想像中大。

#### 3. 認清控制範圍

細心想想，哪些壓力來源你自己可操控？哪些在你控制範圍外？嘗試先專注處理你可控制的，其他試試暫時放下，或容後處理。

#### 3. 增強應付能力

學習有關你的壓力來源的應付技巧(如時間管理)、適當尋求他人的協助與支持、適當運用你的資源等，都能助你更好的應付壓力。

#### 4. 每天鬆弛自己

你可以學習及持之以恆地進行呼吸練習、肌肉鬆弛、意象法、太極、瑜伽、冥想、聽音

樂、畫畫、寫日記等等，只要達到身心鬆弛的效果，身體對壓力的不良反應(包括前述幾種荷爾蒙的分泌及其帶來的免疫力、心血管系統、記憶和專注力影響)便會慢慢減低。

#### 5. 適量運動

選擇適合你的運動，持之以恆地進行，可爲你減低靜止血壓、心跳率、膽固醇水平和肌肉緊張、改善睡眠、增強免疫力，運動時分泌的腦內啡更有鎮痛及令心情愉快的作用。

#### 6. 健康飲食

多吃新鮮蔬果、多喝清水、進食充足蛋白質，減少進食飽和脂肪、煎炸、含高糖、高鹽、農藥、食物添加劑、經加工處理或基因改造的食品，減少服食不必要的抗生素等，都能增強免疫力，及減少毒素對免疫系統的負荷。

#### 7. 笑一笑，世界更美妙！

研究證明笑容對身體有益！關懷的笑可以穩定血壓、「按摩」重要器官、刺激血液循環、幫助消化、增加帶氧血液等，長遠更有助身體製造天然鎮痛物質。你不用天天看喜劇，重要的是保持樂觀的心，迎接挑戰，那麼你便能更好的調適身心，減低壓力，提升健康！