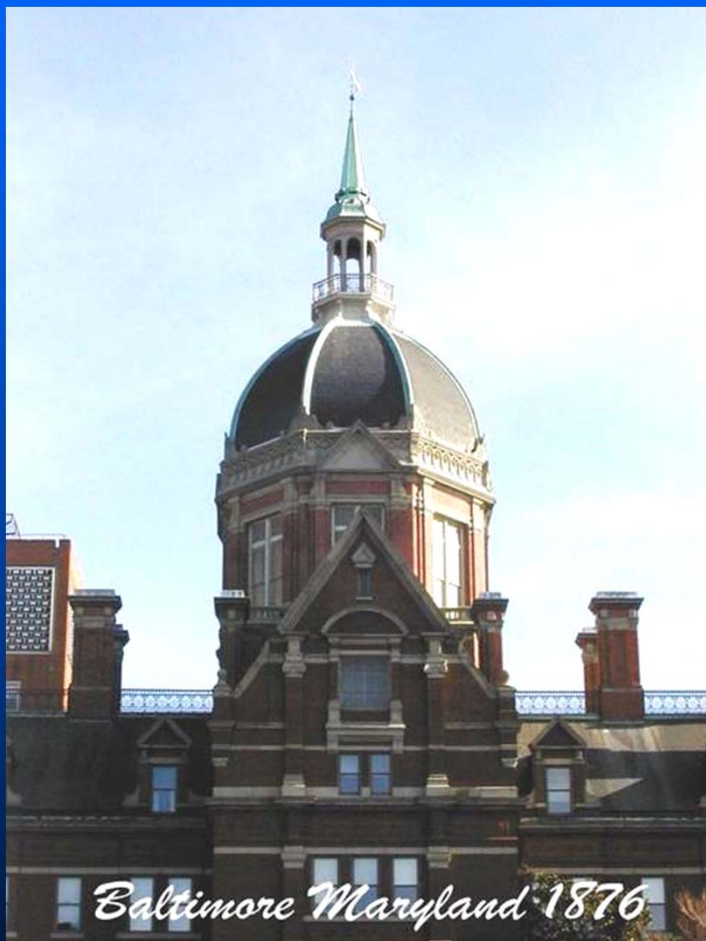


心靈健康勝於財寶無數



- 私立高雄醫學院醫學系畢業
- 美國約翰霍普金斯大學碩士
- 台灣精神醫學會永久會員暨專科醫師
- 台灣兒童青少年精神醫學會專科醫師
- 台灣老年醫學會會員暨專科醫師
- 國立台中師範學院特教系兼任講師
- 國立陽明大學精神醫學臨床副教授
- 國立國防大學精神醫學臨床副教授
- 台中榮民總醫院精神科主治醫師

林志堅 醫師

Chih-Chien Lin, MD. MPH.

抒解壓力 ～ 有效的壓力管理

台中榮民總醫院精神科
林志堅 醫師









Photo by Jacky.







春有百花秋有月，
夏有涼風冬有雪；
若無閒事掛心頭，
便是人間好時節。



三國演義卷頭詞 羅貫中

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄；
是非成敗轉首空，
青山依舊在，
幾度夕陽紅。

白髮漁翁江渚上，慣看秋月春風；
一壺濁酒喜相逢，
古今多少事，都付笑談中。

抒解壓力 ～ 有效的壓力管理

- 三國時代曹魏太傅羊祜曾說：「天下不如意事，十常居七八。」現代社會生活步調緊張忙碌，現代人的壓力比起往昔更是有增無減。
- 行政院衛生署的統計指出，公元1997年到2002年台灣地區自殺死亡由每十萬人口十增至十三點六，增加率為30%。

抒解壓力 ～ 有效的壓力管理

- 但是台灣的自殺率在東亞國家中並不是最高的，自殺在十大死因排名，日本為第六位，南韓為第七位，台灣為第九位。
- 東亞地區除了新加坡之外，日本、南韓與香港的自殺率均高於台灣，如何有效抒解現代人的壓力，已經成為重要的公共衛生課題。

抒解壓力 ～ 有效的壓力管理

- 認識壓力的本質
- 壓力與情緒障礙的關係
- 有效的壓力管理

認識壓力的本質

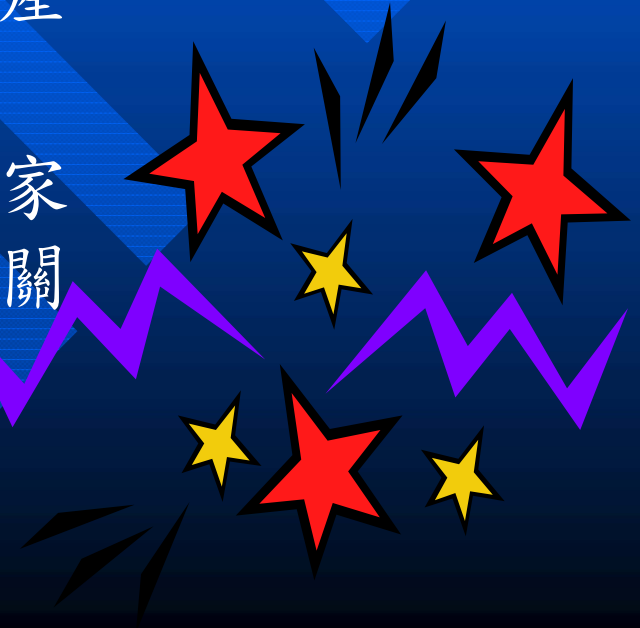
什麼是壓力？

- 壓力是指一種不幸或不如意的生活事件
- 造成壓力的生活事件是與自己相關的，這種相關可以是直接或者是間接的
- 壓力隨著時代不斷轉變，令人難以輕易逃開
- 例如：數十年前的農業社會的生活，英文程度不好並不會讓人覺得有壓力；但是生活在現代的台灣，有許多的大學已經將通過全民英檢的中高級檢驗或托福分數列為畢業的基本條件，大學生英文不好就成了「致命」的壓力。

壓力的來源

來自各種有形或無形的層面：

- 生理的層面：例如身體健康、病痛、傷害、死亡等
- 心理的層面：每個人的個性不同，對事情的看法也不同，壓力的產生與心理因素有很大關連
- 社會的層面：壓力可以是來自家庭、學校、工作、朋友、人際關係、經濟、時間或空間變動等



壓力與情緒障礙的關係

壓力的影響？

■ 壓力可引發一連串的身心反應

- 心理上令人有不舒服的感覺，害怕、焦慮、緊張、情緒不穩定、憂鬱等
- 生理上則會導致神經系統、免疫系統、呼吸與心血管系統等變化，從而引發各樣的生理疾病

壓力與心理健康的關係

- 壓力可以導致情緒反應
- 壓力也可能加重或誘發原本就有的精神障礙



好了歌（紅樓夢第一回跛道人）

世人都曉神仙好，惟有功名忘不了！

古今將相在何方：荒塚一堆草沒了。

世人都曉神仙好，只有金銀忘不了！

終朝只恨聚無多，及到多時眼閉了。

世人都曉神仙好，只有姣妻忘不了！

君生日日說恩情，君死又隨人去了。

世人都曉神仙好，只有兒孫忘不了！

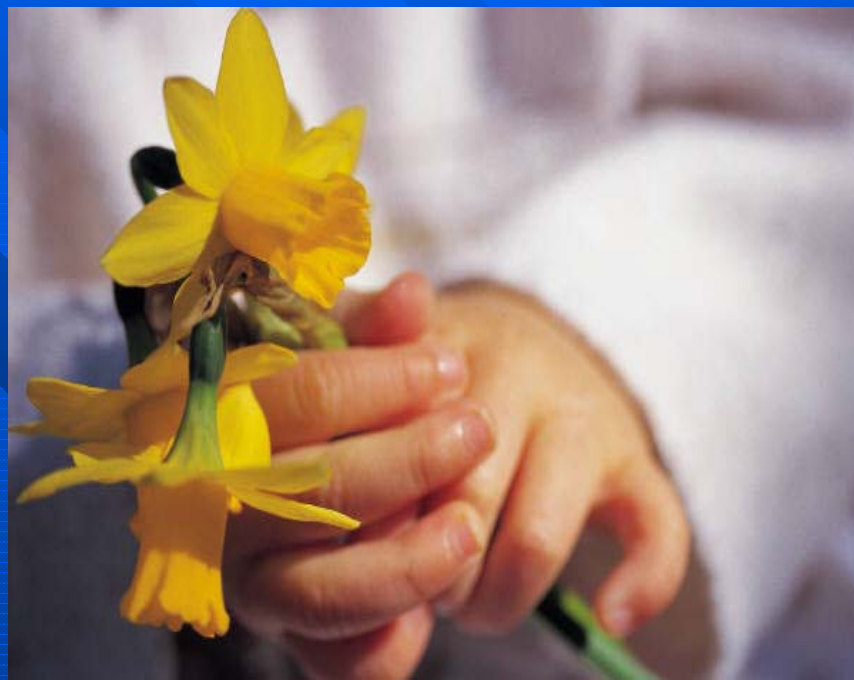
癡心父母古來多，孝順子孫誰見了？



生命的意義

- 我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。

(詩 90: 10)



生命的意義

生命的意義

在創造宇宙繼起之生命

生活的目的

在增進人類全體之生活



情緒與行為的關係 ～認知行為理論概述 Cognitive-Behavioral Theories

環境與行為

Environment & Behavior

環境刺激
Stimulus (S)



行為反應
Response (R)

古典制約理論

Pavlovian Conditioning

- 蘇俄籍心理學家 Ivan Pavlov, 1927
- 基於生理本能的反應性行為 Respondent behavior

環境刺激 (S)

e.g. 食物

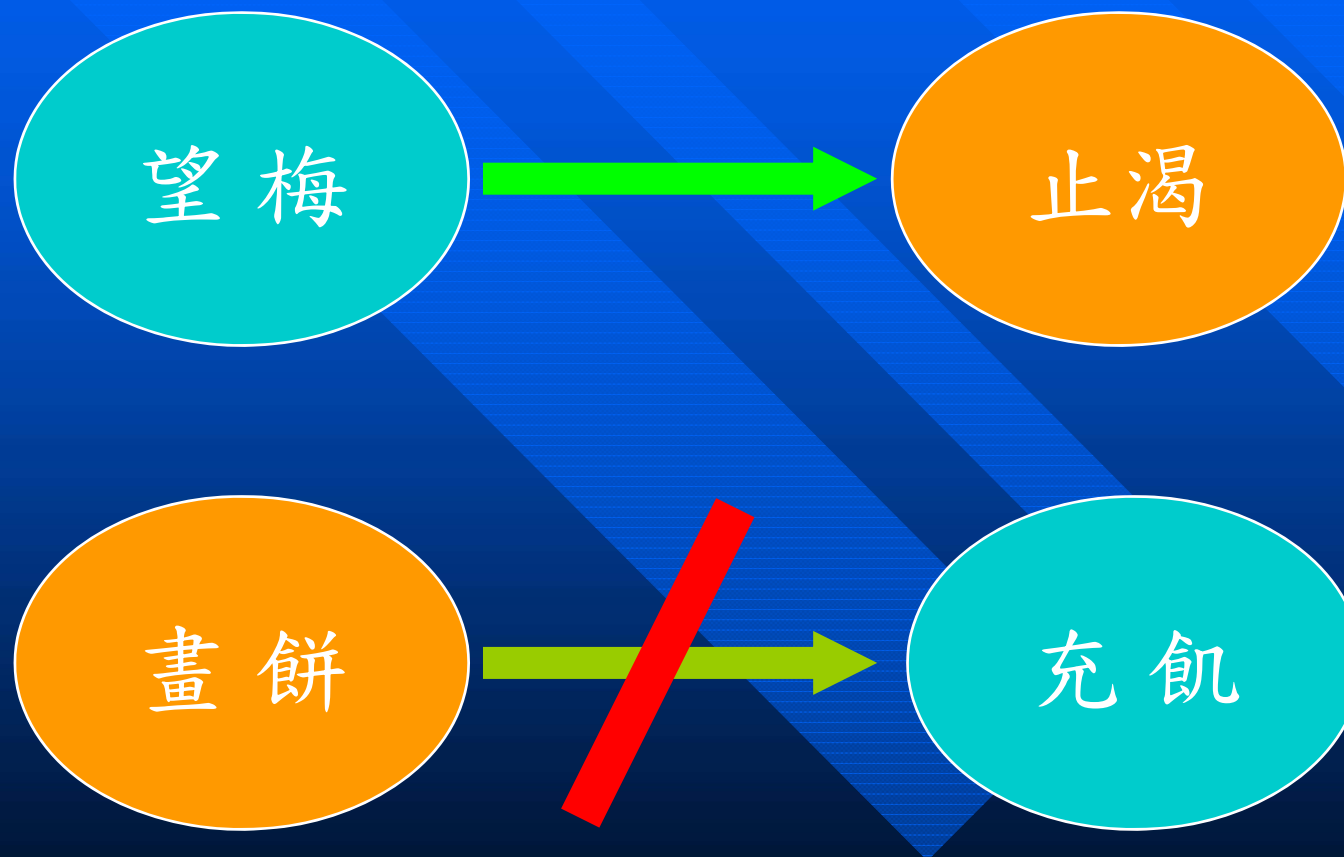


行為反應 (R)

流口水

古典制約理論

Pavlovian Conditioning



操作制約理論

Operant Conditioning

- Skinner, 1938
- 行為反應 Operant behavior 會因為行為產生的後果而改變



操作制約理論

Operant Conditioning

男孩送花
給女孩

女孩報以燦
爛親切的
微笑

回饋

Feedback



操作制約理論

Operant Conditioning

男孩送花
給女孩

女孩：不要臉，
癩蝦蟆想吃天鵝
肉！

回饋

Feedback



良性循環與惡性循環

■ 好還會更好：

- 好的情緒與行為可以幫助學習、增進效率、改善人際關係，使人更有自信

■ 壞可能更壞：

- 不良的情緒與行為卻可能帶來許多不必要的困擾，使處境更難堪



如何面對壓力？

短歌行

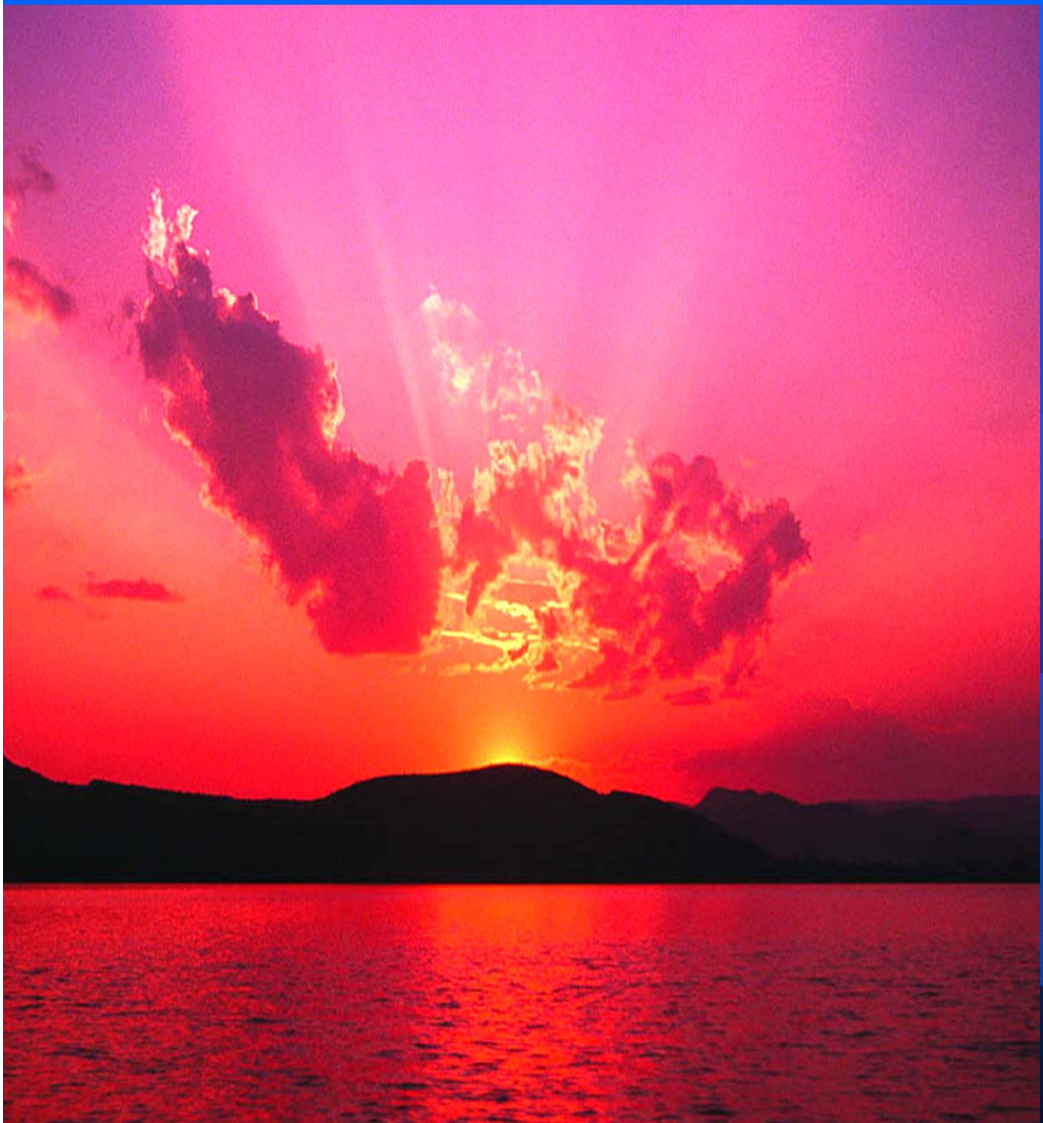
曹操

對酒當歌，人生几何？

譬如朝露，去日苦多。

慨當以慷，憂思難忘。

何以解憂？唯有杜康。



壓力無法逃避！
只能學習如何有效管理。

環境與行為

Environment & Behavior

環境刺激
Stimulus (S)



行為反應
Response (R)

認知行為理論

Cognitive-behavioral principle

- 認知 Cognition: 價值觀、信仰、感受



喜樂的心乃是良藥；
憂傷的靈使骨枯乾。
(箴17:22)



有效的壓力管理～ 理性面對壓力

沈澱情緒～找回理智

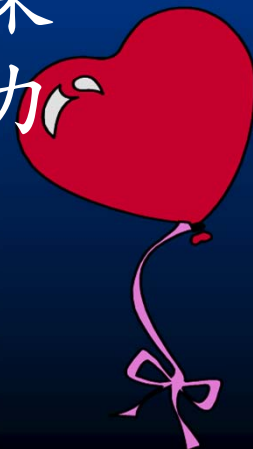
- 焦慮與生活事件有關，焦慮與害怕的對象卻可能潛藏在潛意識中



沈澱情緒～找回理智

重新整合並尋求解決的方法

- 經過整理分析，下一個重要步驟便是重新整合並處理情緒
- 重新調整人生的腳步以便再出發，需要某種程度的認知與人格重整
- 不是每一個人都有能力自我療傷，如果處理壓力有困難或者根本就找不出壓力在哪裡，應該勇於求助

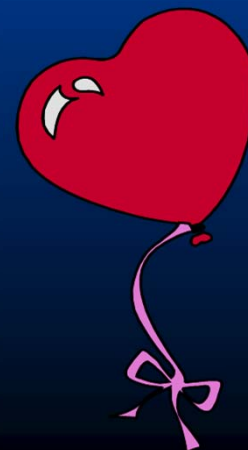


分手應該傷心嗎？

分手的原因不外是：

- 一個不喜歡自己的人離開了
- 離開了一個自己不喜歡的人
- 一個喜歡別人比較多的人離開了
- 離開了一個自己比較不喜歡的人

為什麼要傷心？



理性與感性的爭戰！

理性與感性

有效處理情緒的方法：

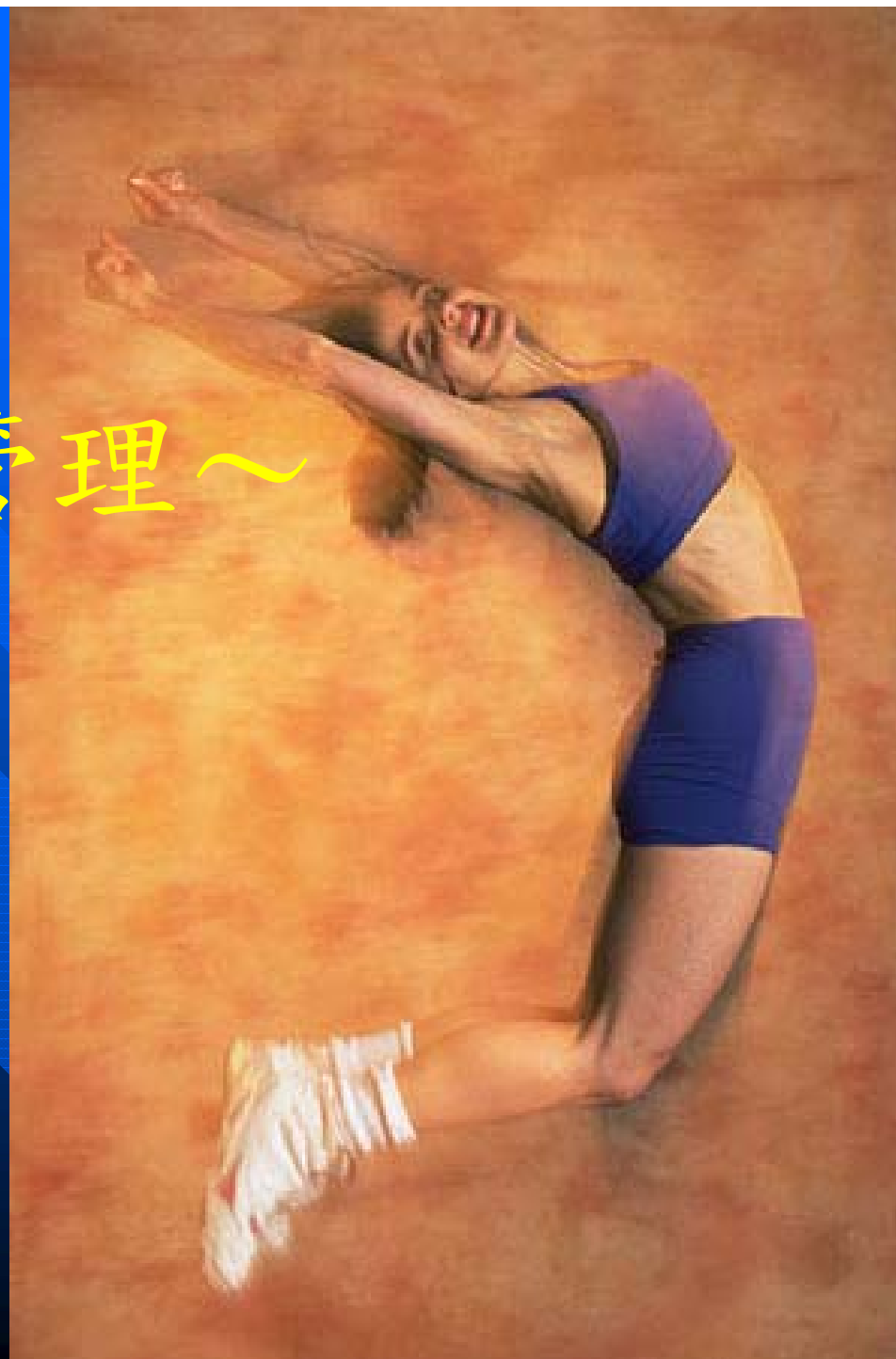
- 理性：以冷靜的頭腦，釐清壓力的來源與正確處理方式
- 感性：面對內在心理世界與情緒波動
 - 培養正當嗜好，建立抒解壓力管道
 - 培養獨立自主的習慣，建立自尊與自信心
 - 鍛鍊責任感，提高挫折忍受度

理性與感性

- 我也知道在我裏頭，
就是我肉體之中，
沒有良善。
- 因為，立志為善由
得我，只是行出來
由不得我。(羅7:18)



有效的壓力管理～
適時減壓！



心理健康～有效抒解壓力

- 現代生活緊張忙碌，建立良好的抒發壓力與情緒調節的管道，是維持心理健康的不二法門
- 宣洩壓力：良好的休閒娛樂、個人嗜好與正向人生觀是最好方式
- 適度節制：不要任由情緒氾濫

我可以不要傷心！

心理健康～有效抒解壓力

- 嚴重的情緒障礙是疾病
- 當自我調適無法解決問題時，不要諱疾忌醫，勇於接受適當精神醫療的幫助，是維持心理健康的重要關鍵

我可以快樂起來！

遠離壓力～走出死蔭幽谷！

- 第一階段：恢復生理健康
 - 規律作息、適度運動、正常飲食
- 第二階段：有效抒解壓力
 - 平心靜氣、轉移注意力
 - 有效、多元化的緩解壓力管道
- 第三階段：重建心理健康
 - 重整人生的盼望、重拾生命的熱情、願景與希望
 - **Vision & Hope**



有夢最美，

希望相隨。

詩126:5 流淚撒種的，必歡呼收割！



人生有夢，

築夢踏實。

詩126:5 流淚撒種的，必歡呼收割！