

認識 精神壓力



衛生署



長者健康服務

認識精神壓力

壓力是都市人生活的一部分，其實壓力本身並非百害而無一利，壓力也可以推動我們提昇工作效率及表現。



但若長期處於過大的壓力下，身體、心理和社交健康便會受到影響。

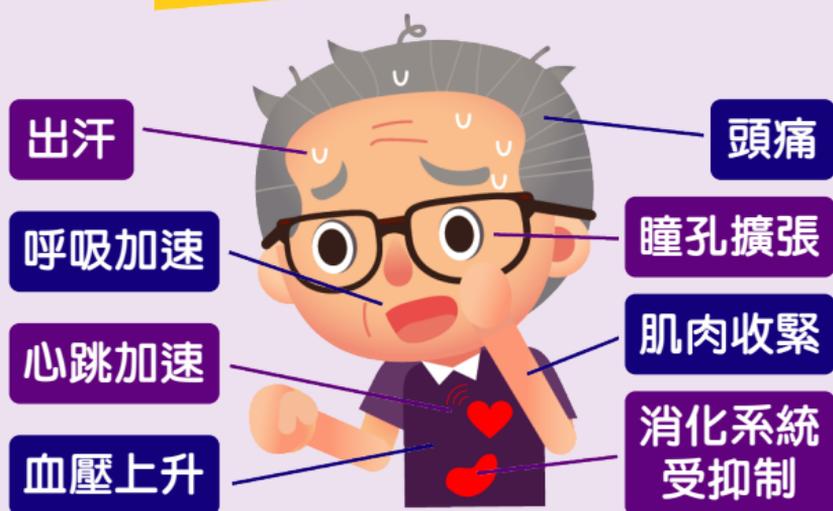


應戰或逃跑

面對壓力時，身體的自主神經系統及內分泌系統會啓動，令身體出現一連串的自然反應，即是「應戰」或「逃跑」的反應。



壓力的身體反應



若壓力只是維持一段短時間，當壓力過後，生理系統會自動回復至正常狀態，以上的反應會逐漸減退。

長期壓力的影響

長期處於過大的壓力下，會引致身體、情緒、行為及認知方面出現一些症狀，而它們之間也會互相影響，造成惡性循環。

身體方面

頭痛、肌肉疼痛、免疫力及性慾下降，增加患上心臟病、胃潰瘍、高血壓及中風等疾病的風險



情緒方面

焦慮、抑鬱、
脾氣暴躁、
挫敗感及無助感



行爲方面

睡眠失調、食慾轉變、工作表現下降、
增加吸煙及飲酒次數、逃避社交生活



認知方面

健忘、難以集中精神
及判斷力下降



減壓有妙法

實踐健康生活模式：
維持充足睡眠、恆常
體能活動、均衡飲食、
培養興趣、避免煙酒等



訂立適切的期望、
學習時間管理及
處理問題的方法

向信任的人傾訴



進行身心鬆弛練習，如覺察呼吸、
腹式呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習



如你長期處於過大的精神壓力，
並感到未能應付，請盡快求診。

