

# STRESS

「過度的壓力」就像是個隱形的殺手正不斷殘害你的身心健康。根據許多醫學研究，有很多生理上的疾病都與長期以來乘載著過度的壓力有關，例如：焦慮、經期不規律、爆痘、心臟病、急性中風、高血壓還有免疫系統機能失調。千萬別小覷「壓力」帶給你健康上的影響，它很可能會干擾你的日常作息，甚至會改變你與人相處的樣貌。

「壓力反應」在生活中是身體用來保護我們的一項機能。當你的大腦警覺到周遭的威脅時，會自動釋放出賀爾蒙-腎上腺素和皮脂醇，來幫助你度過難關。皮脂醇又稱「壓力賀爾蒙」，當它濃度增加時可能會導致大腦處理、儲存、回憶的功能減退或消失。皮質醇會提高血壓、血糖水平和產生免疫、消化、生長的抑制作用。當皮質醇濃度紊亂或分泌不正常時則會造成你睡眠不規律和身體與心理上的不良影響。適時的紓壓，讓皮質醇每天的濃度都正常，有助身體在壓力下回復平衡並恢復健康。



“生活就像是一個完整的蛋糕。壓力，則不該存在於這塊蛋糕中”  
— David Mamet



## 壓力過大該注意的警訊：

- 消化系統失調：腹瀉或便秘
- 睡眠失調：無法入睡或睡太多
- 體重失調：無預警下降或上升
- 眼壓過高或頭痛
- 經常性感到身體痠痛
- 無法專注且沒有活力
- 性功能出現障礙
- 容易感到疲憊
- 容易被激怒

## 3 個紓壓的小方法：

- 藉由穴道敲打運動來舒緩肌肉的緊繃與心理上的壓力(免費 app 可下搜尋下載：*Self Help for Trauma*)
- 培養身體規律活動的習慣(例如：散步、籃球、爬山) 
- 每天花一個小時停止使用社群軟體，並花時間閉目沉思打坐 

亞洲人身心健康計畫提供「免費」的一對一中文諮商服務唷！如果你生活上遇到什麼問題或有壓力過大相關的煩惱，歡迎來電/來信洽詢



亞洲人身心健康推廣計畫



[Asianwell@kcceb.org](mailto:Asianwell@kcceb.org)



(510) 547-2662



99 Callan Avenue, San Leandro, CA