

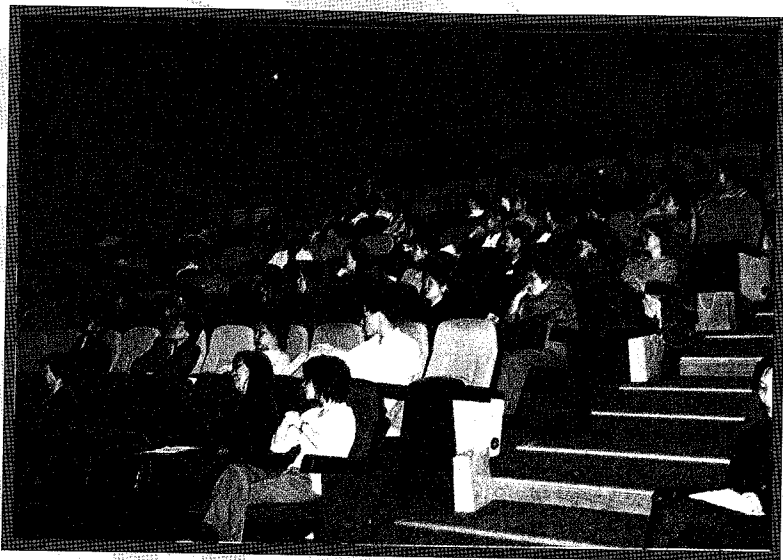
「減壓方程式之上班一族」講座匯報

由H.I.T. 健康脈搏與香港心理衛生會合辦之「減壓方程式之上班一族」講座，已於十二月九日假香港科學館順利舉行。當日邀請了臨床醫療心理學家兼心理治療師蔡黃寶珊女士負責主講，討論壓力與我們身心健康的關係，並教我們如何處理壓力的問題。

我們日常面對的壓力可來自不同方面，家庭、個人健康、人際關係、經濟環境、社會環境等，不同階層的人也承受不同程度的壓力。蔡黃寶珊女士指出，適當的壓力可以為推動力，但過大的壓力會影響我們的身心健康。

「當壓力過大的時候，會出現血管收縮、心跳加速、冒汗等表徵，影響了我們的注意力、組織力、記憶力，情況持續更會引致失眠、精力衰退等。壓力過大亦會降低身體抵抗力，因而有可能出現口腔病如生飛滋、輕微的皮膚問題等毛病。嚴重的更會導致身心症，出現如血壓高、心臟病、偏頭痛、性功能失調等疾病。」

心理方面，她稱承受太大壓力可能會令人胡思亂想、情緒低落，嚴重的更有可能引起抑鬱症、疲倦、長期焦慮等。另外，她指出，壓力與性格亦有關係，「以擁有A型性格的人為例，他們患上冠心病機會較普通人高出兩倍。」A型性格特徵包括愛與人比較、同時做兩樣事情、容易/常



常發怒。

要處理壓力問題，她表示培養理性思考、決斷能力、適當的時間管理、培養自主能力都有助減低壓力對我們造成的影響。她還建議了一些日常減壓小貼士：「培養小興趣、深呼吸、預留時間做鬆弛活動、運動、與家人傾訴、將壓力分級再解決、哭等都可以有助舒緩壓力。」

當日現場亦有朋友提出不少有趣的問題，現節錄了當中的內容：

問：究竟出現甚麼徵狀才需要尋求臨床心理學家的幫助？

答：面對過大壓力對我們的影響，可透過日常生活的行為表現出來，輕則引起問題如情緒低落、影響其他方面發揮不到應有功能、影響與家人的關係時，便應考慮是否有需要尋求專業輔導。以抑鬱症為例，如出現失眠、時常感到疲勞，加上女性出現月經失調，或男性出現性功能失調問題時，這些都是問題出現的徵兆。

■ 山地

