

# 冲突下的压力反应



压力事件/威胁



启动生理上的警报系统



身体进入作战状态 / 作出逃避危险的准备

## 当压力事件触动了身体的自主神经系统:

### 身体会产生各种自动反应

- 心跳/呼吸加快
- 肌肉绷紧
- 瞳孔放大
- 口乾流汗
- 消化/免疫系统减慢



### 情绪和行为亦会有相应的自动化反应

感到害怕时，可能会拖延问题，拒绝面对，甚至逃走  
感到愤怒时，可能会向别人大声呼喝，责骂，甚至攻击

这些**身体**、**情绪**和**行为**的自动化反应是一种警号，  
提示我们要**停一停、松一松**，减少压力带来的负面影响

当压力不断累积，身体长期不能放松，便会出现各种问题

**身体**：肩颈膊痛、头晕眼花、胃痛、肚泻、便秘

**情绪**：情绪低落，失去动力，或变得冲动

**行为**：假如采取消极方式面对问题，问题不但未能解决，甚至有机会恶化



## 面对压力时可以尝试放松身心

- 逐步提升自己对身体敏感度，  
加快辨认出自己已身处压力情况
- 透过数个深呼吸，停下来，减少自动化行为反应
- 让自己回复头脑清醒，去做出更明智的反应



### 松弛练习:

- 肌肉松弛法
- 腹式呼吸法
- 身体扫描练习