

衝突下的壓力反應



壓力事件/威脅



啟動生理上的警報系統



身體進入作戰狀態 /
作出逃避危險的準備

當壓力事件觸動了身體的自主神經系統:

身體會產生各種自動反應

- 心跳/呼吸加快
- 肌肉繃緊
- 瞳孔放大
- 口乾流汗
- 消化/免疫系統減慢



情緒和行為亦會有相應的自動化反應

感到害怕時，可能會拖延問題，拒絕面對，甚至逃走
感到憤怒時，可能會向別人大聲呼喝，責罵，甚至攻擊

這些**身體**、**情緒**和**行為**的自動化反應是一種警號，
提示我們要**停一停**、**鬆一鬆**，減少壓力帶來的負面影響

當壓力不斷累積，身體長期不能放鬆，便會出現各種問題

身體：肩頸膊痛、頭暈眼花、胃痛、肚瀉、便秘

情緒：情緒低落，失去動力，或變得衝動

行為：假如採取消極方式面對問題，問題不但
未能解決，甚至有機會惡化



面對壓力時可以嘗試放鬆身心

- 逐步提升自己對身體的敏感度，
加快辨認出自己已身處壓力情況
- 透過數個深呼吸，停下來，減少自動化行為反應
- 讓自己回復頭腦清醒，去做出更明智的反應



鬆弛練習:

- 肌肉鬆弛法
- 腹式呼吸法
- 身體掃描練習