

壓力篇

1. 壓力的定義：

壓力是一種主觀感覺。當個人面對內在或外在要求，感到自己沒有足夠能力應付時，就會產生身心不適（亦即感到有壓力）。

適當的壓力是進步的原動力，可以激發我們的潛能，令我們不斷進步。但過大的壓力卻會損害我們的身心健康。

箭咀停在不同地區代表：

要求高於應付能力

(壓力過高、身心產生不舒適)

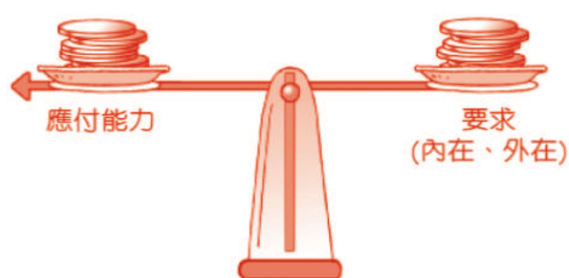
要求與能力大致相若

(身心處於較平衡狀態)

要求遠低於應付能力

(潛能未盡發揮、尚有進步空間)

壓力指標



2. 認識壓力徵狀，及早紓緩，避免影響到日常生活。正確的紓緩壓力方法及減壓貼士包括：

- 轉移及分散注意力，將焦點從使自己有壓力的事情上，轉移到其他與壓力來源無直接關係的事情。
- 享受獨處，暫時忘記困擾。享受自己所喜愛的活動，例如：看電影、聽音樂、做運動等。
- 整理紊亂的思緒，例如：寫日記、繪畫等；澄清個人困擾的原因及經過，找出可行的解決方法。
- 保持均衡飲食、足夠休息及適量運動，才可有健康的體魄面對壓力。
- 與朋友見面交流，有助分散注意力和放鬆心情。

3. 須避免採用以下帶來負面後果的處理方法：

- 吸煙、飲酒及吸食毒品
- 孤立自己或逃避問題
- 亂發脾氣，並產生一些敵對的情緒。
- 欺凌弱小
- 沉迷某類活動，例如網上電腦遊戲等。

4. 要處理壓力，應先了解壓力來源及引起壓力的人物、地方或事件，然後作出適當的減壓措施，如考慮能否調節要求及增加應付能力(例如學習正面思想、保持心境開朗及自我對話等)。

5. 如壓力徵狀持續兩星期或以上，或超出個人應付的能力，便需要尋求協助，可向家人、朋友、老師或社工傾訴。壓力在得到適當的紓緩後，能避免引發成為情緒病。若同學出現情緒病，只要及時求診，也能復原。