

# 如何處理壓力

## 3. 提升處事能力

**首先排次序**：按迫切性和重要程度，將功課和任務排出先後次序，然後依次完成它們

**拆件易處理**：將複雜的功課和任務，分拆成數件小項目，令自己較易處理

## 4. 建立支援網

**傾訴好處多**：向人傾訴有助調節情緒，是釋放壓力的有效辦法

**接受別人的幫忙**：能增加解決困難的機會，和深化彼此關係

## 5. 建立健康的生活習慣

**有助抗壓的生活**：包括學習正面思想、多做身心鬆弛練習、經常做運動、健康飲食和有足夠睡眠



## 壓力是甚麼？

當我們在生活遇上一些轉變、困難或挑戰時，例如因疫情停課一段時間後復課、考試、參加比賽等，我們便可能會感到壓力。除了這些外在因素，內在因素包括我們對自己的期望、面對問題的態度、自我放鬆能力等，也能影響我們受壓的感覺。適量的壓力能推動我們去努力，有助提升做事效率和表現。壓力過高或長期受壓時，則會損害我們的身心健康。因此，我們有需要學習如何處理壓力，把它維持在適量水平。



## 壓力過高的徵狀

### 身體方面

- 肌肉繃緊疼痛、頭痛、肩背痛、心跳和呼吸急促、腸胃不適、失眠或睡眠過多、經常感到疲倦

### 認知方面

- 難以集中精神，記憶力下降

### 情緒方面

- 容易波動、焦慮不安、煩躁、易怒、情緒低落

### 行為方面

- 失去食慾或食慾大增、坐立不安、做事提不起勁、社交退縮、增加吸煙飲酒、濫用藥物、自我傷害

## 處理壓力的有效方法

### 1. 找出引起壓力的原因，採取行動，解決問題

例如：對拒絕朋友的要求感到有壓力

**你的想法：**我一定要答應朋友的要求，才不會被他們討厭。

**你的感受：**感到受壓。

**採取行動：**在現實生活中尋找支持自己的想法的證據，和不支持自己的想法的證據。

- 支持自己的想法的證據：我答應了朋友的要求，她對我很滿意。
- 不支持自己的想法的證據：我曾經拒絕了朋友晚上一起外出的要求，現在大家仍然是好朋友

**解決問題：**把無益的想法用符合實際情況的想法取代：「即使我拒絕朋友的要求，我們依然能做朋友。」停止用忽視自己意願的方法來避免被朋友排擠。

### 2. 對自己建立合理期望

**量力而行：**無須事事執著完美

**拒絕超載：**避免作出過多承諾，令自己責任超載，應付不來

