

## 【壓力的調適方法】

壓力簡單來說，就是使我們覺得不舒服、緊張的壓迫感。壓力產生時會有情緒上的改變：如悶悶不樂、緊張、沮喪、煩惱、不安定等感覺。適當的壓力可以激勵你向前邁進，但如果沒有妥善處理自己的壓力，而讓壓力累積在生活中，那麼很可能會造成身體上或心理上的疾病。

想要讓自己擺脫壓力，除了要找出主要的壓力源並且正面的解決，還有很多壓力的調適方法，幫助我們對抗壓力與面對挫折的耐受度！

1. 適度的運動：運動可促進心情愉快，幫助情緒穩定。一星期至少運動二次，時間超過三十分鐘，游泳、慢跑、跳舞均是不錯的選擇。
2. 充足的睡眠：睡眠不足容易使身體疲倦，抵抗力變差，充足的睡眠可使情緒穩定，增加應付事情的能力。
3. 三溫暖沐浴法：使用冷熱水交替的淋浴或是泡個溫睡澡，都可釋放壓力，幫助頭腦清醒。
4. 按摩放鬆身體：可幫助身體、關節放鬆，對壓力的釋放很有效果。
5. 補充維他命：維他命B群、維他命C、E、礦物質中的鈣、鎂都有助於對抗壓力。如果你愛吃甜食、有吸煙習慣者或咖啡因過量的人更要注意這些維他命的攝取，以平衡身心壓力。
6. 飲酒要適當：酒精會消耗體內的維生素B群，降低免疫力，降低抗壓的耐受力。即使喝葡萄酒被證明對心血管有益，每天飲用仍以不超過一杯為宜。
7. 多交好朋友：良好的人際關係有助於對抗壓力，可得到許多幫助。
8. 開懷大笑：主動閱讀笑話或觀賞娛樂節目，可紓解壓力，調劑身心。
9. 從事讓自己愉悅的活動：走出戶外，參與其他活動，遠離易有壓力的地方。
10. 尋求專家協助：若仍然受壓力苦惱，可回門診向精神科醫師及相關治療者求助。