

紓壓·聆聽生命的樂章

張維揚

臺北縣立醫院三重院區臨床心理師

從事臨床心理工作已近二十年，**從**切的體認到，真正的健康在於身體、心理與社會環境間相互協調，讓個人在生活中呈現較好的狀態，三者相互影響，缺一不可。尤其在經歷一連串紮實的臨床歷練，從急性精神病房、慢性照護病房到復健病房以及康復之家、門診等，在接觸數以萬計的個案中發現，其實大多數的人對於精神疾病仍是抱持著抗拒的心態，不願接受正規的治療，不論是病患或家屬，往往期待這不速之客會自行離開，或是尋求民俗療法以協助其心靈的安頓，因而延誤就醫的最佳治癒時機。事實上，大多數的病患都在為自己的心理疾病而努力著，他們不穩定的病情，也讓周遭親友產生疲憊與無奈的情緒。眼見如此，心裡不禁自問：「除了目前我努力從事的治療外，我還能為他們多做些什麼？」

追求身心靈的整合已是21世紀健康概念的主流，期待自己能藉由推動身心疾病的預防與壓力紓解等健康知識的傳播下，讓大家善待自己的身體，珍惜自己的生命，實踐健康的生活態度。

一、生命的噪音：認識壓力

壓力，是造成身心疾病的隱形殺手，但是，我們要如何將這生命的阻力化為生活中的助力呢？讓我們一起來了解。

干擾我們生命的噪音來自四面八方，小至生活上的瑣事，如例行性的工作、罰單、

同事間的計較；大至生活上的不快樂，例如生命、工作沒有價值感，都會干擾生命的清聽，長此以往，就形成生活上無解的重擔。

那麼，壓力是什麼呢？

壓力是指我們的身體在適應不斷改變的環境時，所引發出來身體與情緒正面或負面的效應。一般而言，壓力被視為是一種「刺激」、「反應」或「歷程」。當被視為是「刺激」時，係指將緊張的來源或原因歸咎於外在事件或環境因素，而帶來壓力感受的事件或環境，我們稱之為壓力源。被視為「反應」時，其著重於個人對壓力源所出現的心理及生理反應，我們稱之為壓力狀態（strain）；在心理成分包括個人的行為、思考模式及情緒，比如「覺得緊張、注意力無法集中、負面思考」；生理成分包括各種高張的身體激動（bodily arousal），如口乾舌燥、胃部緊縮、流汗等。被視為「歷程」時，包括壓力源與壓力狀態及人與環境間的持續互動（interaction）與適應，稱為交流（transaction）。同樣的壓力源，每個人經驗到的壓力狀態及程度並不相同，關鍵在於個人對於壓力源的看法、解釋和個人本身對壓力的因應方式和能力，以及是否有足夠的資源與支持系統。

美國心理學家梅森（J. W. Mason）近二十年來專注於研究情緒與內分泌的關係，他的研究發現，人體內有多種荷爾蒙會因為外界的壓力刺激而有所變化，而心理社會壓力會破壞內分泌系統之平衡，導致心身症狀

與各種疾病的發生。例如壓力會導致肌肉緊繃、出汗、呼吸急促、血壓上升，或造成心理上的緊張狀態，影響情緒，慢性而長期的壓力則進一步使健康惡化。

因此，別忽視生命噪音對我們個體的殺傷力。當壓力以各種型態發出警訊時，我們發現了嗎？

二、聆聽：身體所發出的聲音

加拿大著名的生理心理學家漢斯·塞耶(Hans Selye)，在從事多項壓力對動物實驗的研究後，將適應歷程所產生的生理反應分為三個階段：

- (一) 警覺期：這是個體對壓力源的初期反應。當我們面臨壓力時，肌肉緊張度、心跳速度、消化、新陳代謝都會有所改變，但是因為一般人會習慣這個感受，而忽略應該適時地調整生理狀態，所以讓警覺期持續下去。
- (二) 抗拒期：一旦我們一直忽略緊繃和焦慮的訊息，壓力就會透過神經系統與內分泌系統，以更強烈的生理變化來提醒我們，像胃潰瘍、代謝異常就是發生在這個階段。
- (三) 衰竭期：當重複發生的壓力已經造成持續性的嚴重傷害，而我們仍忽略抗拒期的訊息，就會耗弱身體的免疫系統與能量，有可能忽然生重病，甚至造成死亡，如過勞死即是發生在這個階段。

警覺期是做預防最好的時機，如長久的肌肉緊繃使得肩頸酸痛、盜汗、心悸；甚至如果已到了抗拒期，如胃發炎、胃潰瘍、大腸激躁症……，就更不能忽略身體的抗議。了解前述的三段適應歷程後，我們應該

要增加自己的敏感度，當警覺的訊息產生時，就要隨時提醒自己放鬆肌肉，調適身心狀態，以預防疾病的發生。

三、聆聽：情緒所發出的聲音

「焦慮」是人們面對壓力時最基本的情緒因素，正常的焦慮是對內在及外在環境壓力所做的有益反應，這些焦慮會隨著各階段的成長與改變，而使我們對自我與生命的意義有著新體會。但是，當焦慮強度、時間都超過一般的反應，或是有不尋常的反應時，就會對日常生活功能造成影響，其所呈現出來的情緒反應，如心神不寧、焦躁不安、易怒、缺乏耐心、提不起勁、感覺失控，會使個人對自己失去信心、對人際關係產生疏離感。

因此，當自己或周遭的親友出現前述的狀態時，別輕忽了焦慮所產生的訊息，及早尋求協助，是最佳的預防之道。

四、聆聽：心理所發出的聲音

「心理」是指知覺、認知、記憶與訊息處理之功能與歷程。當壓力過大或持續過久時，往往造成心理功能的短暫失序，如記憶力變差、注意力無法集中、理解力下降、習慣性的負面思考，這時，個人會對自己目前的狀態感到不安、不滿意，如果無法及時針對壓力源予以處置，將會影響生活品質。

世界衛生組織曾對心理健康做了如下的定義：一是身體、智力、情緒十分協調；二是適應環境，人際關係中彼此能謙讓；三是有幸福感；四是對待工作和職業能充分發揮自己的能力，過著有效率的生活。由此可知，如何在這快速變遷的社會環境中，建立良好的社會支持系統，同時培育自身專業素養以適應工作變革的趨勢，才是抗壓的首要基礎。



五、聆聽：行為所發出的聲音

數月前國內的「卡奴」風暴襲捲全臺，很多學員問我：「這些人是怎麼了？」在現今生活型態改變、工作步調加快以及知識暴增的e化社會中，人們的選擇變多了，物質誘惑往往是承受高壓生活型態的族群所無法抗拒的。因此，運用外在物質來釋放壓力，比如瘋狂購物、暴飲暴食、依賴煙酒、甚至接觸安非他命、搖頭丸等毒品，藉由這些行為短暫因應壓力，獲得焦慮感的紓解，但是壓力源並未消除，如此造成惡性循環，而使得壓力更為沈重，導致身體機能失調而產生身心疾病。

當我們用心聆聽由自己身體、情緒、心理或行為發出的警訊時，會發現人體正承受著過多的壓力，透過各種不同的型式在吶喊著，我們應該思考並落實地執行做好壓力管理，讓這些影響生命節奏的噪音，找到共鳴的音律，重譜美妙的樂章。

六、讓共鳴創造美好的樂章： 壓力紓解

在21世紀的生活，不可能沒有壓力，與其與壓力相抗衡，不如換個角度思考，找到與壓力共存的方式，讓自己過得更好。首先，要看得懂未來的趨勢，了解自身目前的狀態，包括專業能力、身心健康的情形，是否足以因應未來的變化？在改變的趨勢形成前，我們是否已做好了準備？專業的充實，健康的體魄，良好的情緒管理，在面對潮流改變時，這些要件都足以減輕環境改變對我們的衝擊，而減緩壓力的發生。試著想像自己的期望、興趣與性向，能否帶領自己走向未來想過的生活？就從現在開始改變自己吧。

(一) 增加彈性，不要一成不變的過生活

不要活得死氣沉沉，而是要活得生氣盎然。若生活趨於僵化，一旦有任何變化，都可能產生壓力。所以平時就應該隨時為自己的生活製造一些變化，這些都很可能為我們的生活帶來意料之外的樂趣與驚奇；例如偶而可改換上下班路線、閱讀不同種類的書、欣賞不同的藝術、換個餐廳嚐鮮，看看不同的風景。這些看似平凡的一些改變，卻能幫助我們感受生命的豐盈，避免落入僵化思考。而彈性越好，越能適應環境的變化，就越不會執著於過去的經驗，也比較容易接受不同的想法，甚至找出更有效解決問題的方法，讓明天比今天更好。

(二) 落實人生計畫，實現自己想要的生活方式

每個人都有自己的人生目標，但能否實現，也要看自己是否懂得把握機會，專心致志，以正面積極的態度和持續力去完成該做的事。不過，在過程中也不能把自己繃得太緊，忘了適時放鬆自己。如果在追求目標的途中，不知欣賞沿路的風光，忘記生活才是主要的目的，反倒會抑制了生命的喜悅與活力。

(三) 不斷學習專業和生活知能

現代社會進步快速，知識流通和增加的速度遠遠快於以往，如果不願意努力學習，很快就容易被淘汰，所以不停地學習新知、延伸自己的經驗和能力很重要，唯有如此，才能擁抱未來工作和生活的型態。像過去農業社會的人，日出而作日落而息，只要努

力，不用高學歷一樣可以養活自己；而現在不是只靠勞力就可以過好生活。環境變化快速之下，生活上需有的基本知識，仍有諸多等待我們去學習，如果腳步跟不上，各方面發展自然受限，也很難快樂得起來。

舉例而言，現代文明病已經不僅限於身體的疾病，大家熟知的憂鬱症即為其中之一，但許多人對憂鬱症的了解卻不盡正確，要治療憂鬱症，除了規則服藥外，心理上的調適和家人朋友的陪伴，才真正有效。很多人以為吃藥就沒事了，其實吃藥並不會解決個人所擔心的問題，只能減緩憂鬱症狀，讓個人做好面對問題的準備，此時家人與朋友千萬不能落井下石，應挺身作為最有力的精神支柱，接納和關心他們才是。

(四) 維持良好的人際關係

良好的人際關係，攸關我們的工作、家庭及社交活動。一個人如果人際關係不好，老是和別人起磨擦，不僅難以得到所渴望的友誼和夥伴關係，生活品質也必然會受到影響。而要維持良好的人際關係，首先要尊重每個人的不同，懂得怎麼待人，常替他人設想，用心聆聽，適時加以讚美，才能有效溝通，避免衝突，擁有和諧的人際互動。

(五) 規律的生活作息與良好的飲食習慣

人的一生有三分之一的時間都在睡覺，睡覺時身體的免疫系統就會進行自我修復，所以睡眠是很重要的。不過，現代人普遍卻有睡眠不足或失眠的問題，除了生活壓力大，所處的生活環境存在太多享樂誘因，如電

視、電腦或KTV、Pub等也是造成夜貓族越來越多的原因，據衛生署統計，國內失眠人口已超過兩百萬人。要有健康的身體，一天至少要睡足7小時，而且應盡量在晚上11點前就寢。以中醫觀點而言，晚上11點至凌晨3點，血液流經肝、膽，此時應讓身體得到完全的休息，否則肝的修復功能受到影響，體力無法恢復，連帶思考能力也會變得遲緩。

除了要睡得好，吃得健康也很重要。在國人十大死因中，惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、高血壓性疾病等，都與飲食習慣習習相關。應盡量避免暴飲暴食，少去吃到飽的餐廳，少碰高熱量的速食油炸品，進食以七分飽為目標，並且把握四低一高的原則，即低鹽、低糖、低脂肪、低蛋白質和高纖維的食物，才能增加身體的免疫力，遠離疾病的威脅。

(六) 適當的運動

許多的研究證實，規律的運動習慣不但可以改善個人的心情，更可以有效控制憂鬱症的病情與減少發作的機會。可以找一個最適合自己的運動方式，慢跑也好，散步也行，只要掌握一個簡單的333原則，就是每星期至少運動3次，每次至少30分鐘，讓心跳達到每分鐘130次。可不要以為運動可以零存整付，一個月狠狠運動1次就夠了。重要的是要養成規律的運動習慣，隨時隨地伸展一下筋骨，經常活動絕對要比久久動一次來得有效。

生活是一門藝術，而工作、家庭、情感或是爭執、挫折、失意都是每個人生命中必然經歷的過程，我們需要



不斷的學習與成長，為的是添加自己生命的色彩，增加更多適應環境改變的條件，當我們回顧自己的生命時，唯一不變的，是我們自己～創造自己生命價值的藝術家。

