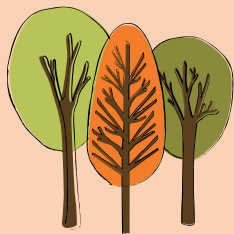


自我調適 3步驟



1.覺察



外在因素

- 壓力
- 天氣



內在因素

- 生理:飢餓、疲倦、疼痛
- 心理:焦慮、憂鬱、生氣等感受

2.照顧 身體



規律作息與飲食
不要餓到、累到!



補充身體需要的養分
不喝酒

3.照顧 心情



和信任的人聊聊



運動，有助情緒釋
放、身體放鬆



深呼吸、聽音樂



按摩、泡澡、泡腳讓
身體放鬆，心情改善



接近大自然

壓力來臨時，會啟動身體的警報系統，來準備「打戰或逃跑」。此時，神經和內分泌系統都會受到影響，以利身體短期內大量消耗能量，同時抑制生長功能、生殖功能，並降低免疫系統。

常見出現的症狀像是：

- 心跳加快、血壓上升
- 手抖冒冷汗
- 腸胃消化不良、腹瀉
- 焦慮緊張、麻痺
- 抑制免疫反應

但是當壓力反應過度或變成長期壓力時，就會讓我們的身體無法休息與補充能量。身心容易彈性疲乏，出現倦怠、失眠、肌肉緊繃、恍神、影響記憶力、免疫力。練習調適壓力，照顧自己的身體與心理，迎向平衡的新生活。



若自我調適數日，
仍感不適，建議先找
心身科或精神科醫師
評估。

第二版112年10月更新

門診掛號專線 (02)2181-1995

壓力會影響我們身體與心理的狀態，學習調解壓力，讓我們的生活回歸平穩。



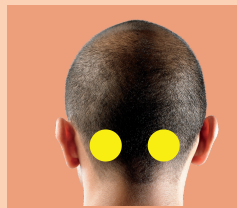
壓力調適 指南

臺北市立聯合醫院
林森中醫昆明院區
陳怡倫/郭彥君編製

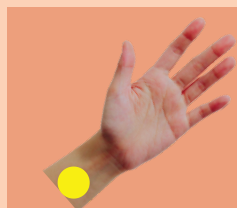


紓壓穴位

解身體的疲勞



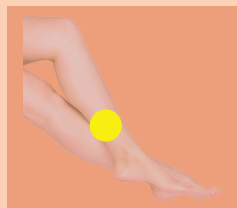
風池
枕骨下方兩條筋之間
凹陷



內關
手腕橫紋中間向下三
指幅兩筋之間



太衝
大腳趾與二腳趾分叉
處的凹陷



三陰交
足內踝尖往上四指
幅脛骨後緣凹陷

參考文獻：
林昭庚 (主編) 2009/新編彩圖針灸學/知音出版社
吳宏乾 2019/圖解經絡按摩自癒力/今周刊

你壓力山大嗎？

梳頭紓壓

頭的兩側為經絡膽經經過的位置，壓力大時此處常常會緊繃，甚至出現偏頭痛的症狀，為經氣不通的表現



以手指指腹或是頭梳，在頭側順著耳朵弧線由前向後輕輕按摩，能疏通經氣，舒緩緊繃，放鬆神經

你最近感覺如何？

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
0 1 2 3 4

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. 睡眠困難，譬如
難以入睡、易醒或早醒 | 0 1 2 3 4 |
| 2. 感覺緊張不安 | 0 1 2 3 4 |
| 3. 感覺容易動怒 | 0 1 2 3 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 | 0 1 2 3 4 |
| 5. 覺得比不上別人 | 0 1 2 3 4 |
| ★ 有過「自殺」的念頭 | 0 1 2 3 4 |

總分 _____

引用簡式健康量表(BSRS-5)

得分說明

前五題總分:

- 5分以內，屬正常範圍。
- 6-9分:輕度情緒困擾。
- 若總分 ≥ 10 分者，或★有過「自殺」念頭2分以上者，建議尋求心理衛生或精神醫療相關諮詢。