

壓力調適與情緒管理

呂淑好

臺北醫學大學公共衛生學研究所副教授

一、前言

有人用「見山是山，見水是水」、「見山不是山，見水不是水」、「見山又是山，見水又是水」等三個境界，來形容一個人成長的思考過程。但是從某個角度來看，也凸顯了「境由心生」的現象。若能控管自己的情緒，心情就不會過分激動，身體也會跟著健康起來。依據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 的定義，健康是身體、心理與社會三方面的和諧安適狀態。因此，要追求健康的人生，就要重視情緒管理，過度壓抑或不當的宣洩，都可能影響健康。

二、投資心理健康是世界趨勢

根據聯合國國際勞工組織 (International Labor Organization, ILO) 的資料，有關心理健康問題的費用支出，大約佔歐盟國家之國民生產毛額的3%~4%；在美國，約佔國民生產毛額的2.5%。世界衛生組織在2003年出版《投資心理健康》(Investing in Mental Health) 一書，呼籲世界各國應投資在心理健康問題。因為當今世上，有40%的國家沒有心理衛生政策，有25%的國家尚未制定心理衛生法規，還有30%的國家，缺乏國家級的心理健康計畫。整體而言，世界上有三分之一的人口(約二十億人)，生活在心理衛生總預算極度匱乏的國家，甚至到不及該國全國健康總

預算的1%。

三、壓力、憤怒與憂鬱是現代人情緒管理的重點

1992年，聯合國將工作壓力稱為「二十世紀的流行病」，世界衛生組織則將工作壓力稱為「世界流行病」。其後，WHO將「憂鬱症」與「癌症」、「愛滋病」一同列為二十一世紀三大疾病，並預估在2020年，憂鬱症將是高居造成疾病負擔以及早逝或失能的第二位，僅次於心臟血管疾病。值得注意的是，易怒的性格是罹患心臟病的危險因子之一。醫學研究顯示，有易怒傾向或常常大發脾氣者，罹患心臟病的機率是一般人的二至五倍。美國哈佛大學針對1,700位中年以上男士20年的追蹤發現，常憂心社會百態、個人健康及經濟狀況的人，其罹患冠狀動脈機率明顯的增加。由此可見，「壓力」、「憤怒」與「憂鬱」是現代人情緒管理的重點。

四、工作壓力造成勞工健康與雇主經濟損失

根據世界衛生組織的報告指出，全球的工業化國家中，有50%以上的勞工抱怨有工作壓力並導致慢性化的健康問題；在許多已開發國家，有35%~45%的員工因為心理衛生問題而曠職或請假，以各先進國家狀況來看，美國壓力調查中心的報告顯示，約有75%~90%的一般門診病人是因壓力而導致失調。美國國立職業安全衛生研究所 (NIOSH) 亦指出，有六成的女性勞工曾報



告，「壓力」為她們在工作上的頭號問題，而且女性勞工罹患與壓力有關的疾病比率，比男性勞工高出兩倍。經過研究推斷，在美國患有憂鬱症的員工，因為生產時間損失而造成的雇主經濟損失，約為一年440億美金。研究指出在英國有500萬名勞工具具有高程度的職業壓力，另外，每年至少有4,000萬工作天數的損失，源於與職業壓力有關之疾病。在德國，每年因心理健康問題請假或曠職所造成的生產損失，約有50億馬克之多。

五、國人工作壓力逐年升高

根據行政院勞委會勞工安全衛生研究所調查顯示，從1994年到2004年的十年間，國人感受到工作壓力大的比例，有逐年升高趨勢，尤其是女性，感受工作壓力沉重者，是十年前的近三倍。1994年男性自覺壓力常常很高的比率是7.6%，女性則為6.5%，2001年男性為13.8%，女性為13.5%，2004年男女則皆為18.9%。各職業類別中，白領上班族遭受工作壓力較藍領階級為高，而行政主管經理人員，竟然有高達40%經常有極大壓力。此外，每週工作時數大於49小時、心理負荷量大、家中有需受照顧人口的受雇者，都是過勞症的高危險群。所謂的「過勞」(burn-out)指的是一種身心耗弱狀態，也就是長期處在高度心理壓力之下的反應，過勞的症狀與成因複雜，研究認為，過勞是長期暴露於工作壓力下的結果。

六、易怒性格影響身體健康與人際關係

憤怒對於身體的影響很多，包括影響消化系統、心臟循環系統、血壓、免疫系統以及疼痛忍受程度等。而且憤怒為破壞性情緒的一種，倘若控制不好，輕則影響人際關係，重則會導致破壞性行為及暴力行為。國外一項研究202位職業婦女的報告中顯示，

存在於工作、家庭與朋友之間的衝突，是決定該婦女是否會引發心臟病的重要因素。哈佛大學醫學院研究1,623位心臟病發後的復原者發現，在情緒波動時易怒者，其心臟病再發率是保持冷靜者的一倍。

七、憂鬱症盛行率依性別與年齡不同而有差異

憂鬱症盛行率各地差異性很大，世界衛生組織預估的盛行率是總人口數的3%，美國的研究指出，一般人口中，憂鬱症的終生盛行率為15%，女性較多，約為男性的兩倍。而且不同年齡的盛行率也不同，國內的調查顯示：青少年的盛行率約為9%，但老年憂鬱症的盛行率，則可能高達25%~50%。

八、壓力產生的身體症狀與診斷

壓力是指身體對任何外在要求而引起的系列反應，包括認知、情緒和生理等層次；而且是一種個人主觀的感覺，對壓力的承受程度與反應也因人而異。通常壓力程度超過個人能力與可用資源所能解決因應時，往往會導致一些身心症狀。因此首先要覺察自己是否壓力過大，再做壓力管理。在情緒方面，常見的症狀包括：煩躁、脾氣壞、坐立不安、驚慌、情緒不穩、挫折感、喜怒無常、悶悶不樂、吹毛求疵、沒耐性、易衝動、無法放鬆等；而在精神上，則常常無法集中注意力、猶豫不決或情緒低落。在身體方面，常見的症狀包括：心悸、胸悶、呼吸困難、頭暈、頭痛、血壓增高、肌肉酸痛、四肢無力、皮膚過敏、口乾、咽喉異物感、胃痛、消化不良、噁心、反胃、腹瀉、便秘、頻尿、性功能障礙等。而對於日常生活的影響，最顯著的就是影響睡眠品質與人際關係。

如果您並不確定自己的身心適應狀

況如何，可以利用以下的「簡式健康量表」(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)自我測試一下。請您仔細回想，在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

項目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒的情況如何？	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安的程度如何？	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒的程度如何？	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落的程度如何？	0	1	2	3	4
5. 覺得自己比不上別人的程度如何？	0	1	2	3	4

「簡式健康量表」的記分方式，在每個題目之評分方式為0~4分。每一題中，「完全沒有」為0分、「輕微」1分、「中等程度」2分、「厲害」3分、「非常厲害」4分。將各題的得分相加，所得出的總分，就可以瞭解您目前的心理困擾程度，總分越高，表示心理健康狀況越差，有心理困擾的程度越嚴重。總分共分為以下四個等級：

◎0~5分：屬於一般正常範圍，沒有明顯困擾。

◎6~9分：屬於輕度困擾者，建議尋找親友

的心理支持，或設法紓發情緒。

◎10~14分：屬於中度困擾者，建議尋找專業人員的諮商或輔導。

◎15分或以上：屬於重度困擾者，建議考慮尋找醫師做進一步診斷。

九、情緒失調的處方

筆者綜合國內外文獻探討，以及過去研究之經驗，提出以下幾項對於壓力調適與情緒管理的建議：

紓壓解鬱之四項小偏方

- ◎ 「知己知彼」：確認壓力源及強度，凡事量力而為。
- ◎ 「降低期望」：做最好的準備與最壞的打算。
- ◎ 「修身養性」：正面思維，養成良好生活習慣，例如：不抽菸。
- ◎ 「善用資源」：懂得求助，無論是工作專業方面或身心症狀方面。

青少年化「氣」綿掌之息怒七招

第一招「歌舞昇平」：唱歌、跳舞、聽音樂，想想「滄海一聲笑」。

第二招「飛龍在天」：去運動、打打球、活動一下筋骨，想想降龍十八掌的招式。

第三招「揚眉吐氣」：找朋友談心，或找信任的人將生氣的感覺一吐為快。

第四招「乾坤挪移」：找點事情來轉移注意力，例如：看電視、打電腦。

第五招「信筆塗鴉」：把生氣的事寫在紙上、日記上或者把它畫出來。

第六招「氣壯山河」：練練深呼吸來開闊心胸。



第七招「無招勝有招」：自創獨門息怒祕訣，
例如：用力將回收鋁罐壓扁。

成人控制憤怒之緊急處理三步驟

- ◎停一停：要發怒前試著停十秒鐘，在心中默數數字一至十再開口說話，試著以同理心的話語代替批評，避免出口出惡言。
- ◎走一走：不管您多想「賞對方一桶汽油」，或摺狠話一發怒氣，先暫時離開讓您「抓狂」的現場，以轉移注意力。
- ◎笑一笑：怒氣來時調整情緒，試著多微笑少蹙眉，以幽默自嘲化解危機。

有助於強化情緒管理的紓壓食物

- ◎菸鹼酸缺乏時情緒不穩、緊張、遲鈍及易怒；全穀類、牛奶、堅果、香菇、紫菜及瘦肉均有不錯的含量。
- ◎壓力下會消耗大量維生素C使免疫力降低；花椰菜、綠豆芽、柳橙、奇異果、葡萄柚等，可輕鬆補充。
- ◎適量的鎂、鋅可安定神經，幫助放鬆肌肉；五穀類及深綠色蔬菜、豆莢、牡蠣、海產中較為豐富。

十、心理健康促進首重正向思維

正向心理學 (Positive Psychology) 是心理學界近年來熱門的研究趨勢，強調應突破側重於疾病與痛苦的研究傳統，更深入探討正向情緒、個人長處等層面，幫助人們追求真實的快樂與生活滿意度。美國心理學界在2000年1月出版有關「正向心理學」之專刊、世界衛生組織在2004年的出版品亦強調：「心理健康不僅僅是沒有精神疾病」以及「缺乏心理的健康就不算是健康」(no

health without mental health) 的概念。有些人會慨歎退休讓工作靜止，有些人則認為，退休讓自己有更多時間與空間，參加年輕時所無暇從事的活動，享受老友、老屋、老書、老茶、老趣。筆者在美國攻讀博士學位時，曾經參與許多社區老人的活動，並進行訪問。其中，有一位從臺灣移民美國的高齡者表示：她每天早晨醒來，發現自己還活著，就覺得「感謝上帝了！」，又何來憂鬱情緒？正所謂「知足，常樂」。而居住在同一地區的另一位美籍高齡者則表示：她每天忙著當社區志工，感覺「為善，最樂」。其實，在她們的生活中，難免也會遇到一些不順與挫折，但是只要培養正向思維，當然較容易「離苦，得樂」。

十一、結語

有一個在網路廣為流傳的故事是這麼說的：如果將A到Z的每一個字母，分別依序編上1到26的分數，那麼

- ◎您的知識 (Knowledge) 得到96分 ($11+14+15+23+12+5+4+7+5=96$)，
- ◎您的努力 (Hardwork) 也只得到98分 ($8+1+18+4+23+15+18+11=98$)，
- ◎您的態度 (Attitude) 才是左右您生活的全部 ($1+20+20+9+20+21+4+5=100$)。

因此，想想看，您有多久不曾開懷暢笑過？轉身看看身旁的親友們，是否可以找到感動您的開心笑容？您可以選擇做一個讓自己開朗的人，也可以想辦法讓周遭的親朋好友感到開心與關心。一句真心讚美的話、一個誠心溫暖的問候，或是用手機傳一個幽默輕鬆的簡訊，都可以及時融化彼此的冷漠，並以開朗心胸與開懷心態，帶動正向思考，勇敢面對挫折與挑戰。如何紓壓解鬱，存乎「一己之心」哦！