

壓力不可怕， 只是提醒你要好好照顧自己



精神科

毛婉琪 臨床心理師

現今繁忙的職場生態充斥著諸多挑戰，龐大且繁雜的工作量、緊湊的工作環境、較長的工作時、主管要求等可能都是我們的壓力來源。聽到「壓力」二字，可能會想到焦慮、緊張的感覺，長期而言皆會對我們的身體、心理及生活中各個面向帶來莫大的負擔。Hans Selye在1930年代亦曾提出「一般適應症候群(General Adaptation Syndrome)」來描述長期處於高壓狀況對身心健康的影響，亦有許多研究針對壓力因應進行討論，不難發現在壓力之下我們更應該在生活中適時停下來，好好照顧自己。

因應壓力可以分為「情緒焦點」和「問題焦點」兩種方式，「情緒焦點」主要處理壓力所引發的負面情緒，「問題焦點」則是直接解決問題來減低壓力。然而許多壓力源是難以在短時間內被解決，因此「情緒焦點」的因應可以幫忙我們緩解壓力帶來的負面情緒，同時讓我們用更好的狀態去面對壓力。

有研究以職場人士為對象(Kim, Park & Headrick, 2018)，發現在短暫休息中利用放鬆活動、人際互動及認知活動等「情緒焦點」的因應方式有助於緩解壓力和提升工作表現。放鬆活動如午休小睡、散步、做伸展操等都是不太需要耗費心力的活動，可以幫助我們減輕因工作而累積的疲勞。人際互動則是透過與他人的接觸和互動去獲得情緒上的支持，並且能夠短暫與工作脫離，過程中所產生和儲備的能量可以增加我們面對工作壓力的心理資源，增進工作效率。而認知活動是使用小量的認知資源去進行一些可以產生正面情緒的活動，如滑手機、看影片等，讓我們在短暫休息中把專注力從高度集中於工作轉移至休閒的活動當中。

除了上面提到的緩解壓力方法，衛生福利部的心快活心理健康學習平台(<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>)也有提供許多與職場壓力相關的課程和資訊，包含放鬆練習、舒解壓力的小撇步等。在忙碌的工作中，試著適時放慢腳步，因應自己的壓力和照顧自己，讓壓力變成幫助自己的助力吧！

參考文獻：

Selye, H. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* **138**, 32 (1936).
<https://doi.org/10.1038/138032a0>

Kim, S., Park, Y., & Headrick, L. (2018). Daily micro-breaks and job performance: General work engagement as a cross-level moderator. *Journal of Applied Psychology*, *103*(7), 772.