

呵護自己，從壓力調適開始



文 精神科
林貝芸 主治醫師

人生充滿挑戰，這也告訴我們壓力無所不在。若將壓力量化的話，配偶過世的壓力指數達100，為壓力指數最高的生活事件；第二、三名分別是離婚及夫妻分居。有趣的是，新婚、懷孕、家中增添人口這等喜事也榜上有名。這表示壓力不只存在於傷心事，即便喜事也常帶給人壓力。

那麼，壓力真的這麼不好嗎？其實也不然，適度壓力增進我們的表現、激發潛能，越能將壓力做良好處理的人，常能得到越大收穫。但是當壓力讓人無法調適，則會導致心理崩潰。因此，學習壓力調適對每個人都是重要的。

當我們察覺到自己對環境、想法、感覺產生情緒，出現心理上的不愉快或身體上的症狀，如心悸、胸悶、顫抖等。第一步是「接納」並「承認」自己現在的狀態，不妄加評斷，「接受現在」常能幫助緩和情緒，使腦袋更清晰。

接著介紹一些方法，不花太多時間及力氣就可舒緩壓力感受，分成「以心帶身」和「以身帶心」兩種。「以心帶身」是藉由：態度調整、轉念、問題解決等方法，安撫心理狀態，進而改善自律神經過度反應引起的種種生理不適；相反的，「以身帶心」就是藉由深呼吸、放鬆肌肉等方法，先舒緩身體緊繃，進而使焦慮情緒冷卻。

一、「以心帶身」法

1. 當壓力源是有機會處理的，試著去解決它。
2. 當壓力源難以立即解除，試著將內心不安說出來，適當對信任的人表達情緒及擔憂，讓人感覺被接受、被了解，能讓身心都舒暢不少。如果不想告訴他人，也可以嘗試將感受透過書寫、錄音錄影等方式記錄下來，來個自我對話。
3. 靜坐冥想：接受想法、思緒如浮雲般聚散，不帶評論的觀察自己。
4. 轉念或從事其他不相干的事情，轉移注意力。

二、「以身帶心」法

1. 走出戶外，看著寬闊景色，吸著不同地方的空氣，藉由感官刺激的變換，也同時改變身心狀態。
2. 多運動。運動促進血液循環，增加釋放腦內啡，讓人健康有活力，有愉悅之感。
3. 平時多練習「腹式呼吸法」及「漸進式放鬆法」，當肌肉緊繃或呼吸急促時，熟練的放鬆技巧，能快速緩解身體不適。
4. 按摩、泡澡、洗三溫暖，放鬆肌肉外，也能有被呵護的感覺。

善用以上技巧，可以助生活更好。當然，如果藉由自我調適仍無法改善，還是可以考慮找身心科醫師諮詢，讓專業協助您。



精神健康檢測

精神科
柯巧俐 主治醫師

工作時間長、負荷量大、生涯發展、升遷、人際關係、家庭與工作之間的協調困難、婚姻問題等等，都是壓力的來源。自身的腦功能若無法承受壓力而發生障礙，就會造成身心健康問題與各種不同的壓力反應，例如疲勞、倦勤、請假缺席、工作效能低落；各種情緒障礙，包括焦慮、不滿、憤怒、恐慌、憂鬱、自殺等；及各種身心症狀，包括胸悶、心悸、盜汗、高血壓、胃酸過多、消化不良、便秘、瀉肚、疼痛；進一步地出現適應障礙症、焦慮症、憂鬱症、或是藥酒癮問題。精神健康問題不但影響個人健康、職業與生活品質，也影響家庭，增加社會成本。

然而，壓力和精神健康問題的相關症狀常常不能及早發現。各種自律神經系統失調症候群或功能性的身體症狀，例如胸悶、心悸、高血壓、消化不良、便秘、瀉肚等，常容易被誤以為是心臟或胃腸等內科問題而延誤診治。這時，如果能有客觀的精神健康檢查來幫助我們了解身心健康狀態，就可以改善這個問題。

人類的神經系統產生思想、語言、行為、情勢等精神功能，並掌管全身組織及器官系統的運作。神經系統分為腦、脊髓、和周邊神經系統。周邊神經系統包括自律神經系統(交感神經系統和副交感神經系統)和肌肉骨

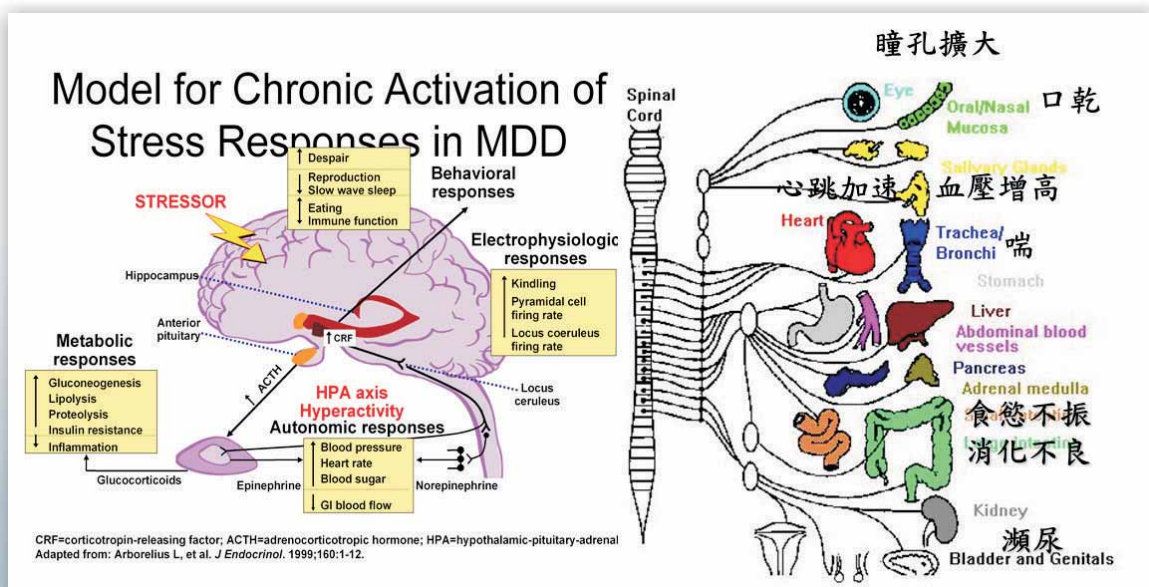
骼系統，其掌管心跳、呼吸、血流、體溫、肌肉運動等功能。所以，若能檢測心跳、呼吸、周邊血流、體溫、肌肉電位等生理訊號，就可以了解周邊神經系統功能，進而幫助我們評估神經和精神健康狀態。

精神健康檢測係利用儀器及軟體作壓力分析檢查，得知自律神經系統在壓力下的反應、其調適能力、和恢復的情況，運用來評估個人現階段的身心健康狀態。幾個重要的檢查項目，如心跳速率變化度(HRV)、心跳速率波形和呼吸速率波形關係(RSA)，可以呈現是否有處於慢性壓力狀態下有關係的副交感神經系統功能衰弱，或是有否和高血壓、焦慮症、及承受壓力相關的交感神經系統緊迫，又或和暈厥、氣喘、慢性衰弱、憂鬱狀態相關的一種"低功能壓力系統"和過多副交感神經活動，也可以對於心血管疾病作明確的預測和診斷。

壓力分析檢查也能運用於治療，稱為生理回饋治療。根據檢測結果，規劃個人化的訓練治療，訓練個人感知自身生理訊號的能力，增強以意識層面操控生理訊號的能力，進而改善身心健康和表現。

透過客觀的精神健康檢查，讓我們知道及早發現精神和神經是否生病了，並能接受適當的精神健康處遇或治療。

精神健康檢測—
利用儀器及軟體
作壓力分析檢查
藉此評估壓力對
於身體各器官的
影響



春節團聚迎新春

少油、少鹽、少糖增健康



文 李惠英 營養師



迎接新豬年到來，在傳統習俗上都準備象徵吉祥食物的年貨及年菜，古云「鑪起葷香飄四鄰，佛聞棄禪跳牆來」象徵福祿雙全之佛跳牆，另有烏魚子意味金玉滿堂、餃子意味招財進寶、長年菜意味長命百歲、全雞意味全家有福氣、冬瓜糖意味好頭好尾等，大家都希望能藉由吃不同年菜期許新的一年能平安順利、順心，接下來就教導大家掌握下列原則，讓您在春節期間吃得健康且不負擔。

1. 適量攝取丸子、魚丸、蝦丸及貢丸等，多選擇新鮮食材少吃過度加工食品。
2. 炸油角、炸餃子及炸年糕等，可以蒸煮烤方式取代油炸。
3. 適量飲酒，男性不超過2杯/天、女性不宜超過1杯/天（每杯指啤酒160毫升、威士忌及高粱20毫升、白及紅葡萄酒66毫升）。
4. 口味應清淡不吃太鹹且減少喝佛跳牆、火鍋湯，少吃醃製品及沾醬。
5. 三餐以全穀雜糧為主食，適量攝取麵線、蘿蔔糕及油飯。
6. 多蔬食少紅肉，多粗食少精緻且適量攝取花生、瓜子等堅果類。
7. 飲食多樣化選擇當季在地食材且標示清楚、衛生安全的食物。
8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
9. 減少糖果、金幣巧克力、糖蓮藕、糖冬瓜、糖蓮子、煎堆及甜茶等高糖食物，可以水果取代如蘋果平平安安、橘子大吉大利、鳳梨好運旺旺來、柿子事事如意。

了解上述年節飲食原則建議大家飲食應依「每日飲食指南」的食物分類與建議（圖一），均衡飲食搭配且特別注意應吃到足量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。提醒慢性疾病患者如糖尿病患或慢性腎臟病患飲食原則可另諮詢營養師為您設計一份適合您的飲食建議，祝福大家新春佳節享受美食不卡油。



（圖一）每日飲食指南