

逆境不足憂

談疫境下的壓力管理

錢佩雯
精神科專科醫生



錢佩雯 精神科專科醫生

- ▶ 香港大學內外全科醫學士
- ▶ 香港精神科醫學院院士
- ▶ 香港醫學專科學院院士(精神科)
- ▶ 香港大學公共衛生碩士

以下句子的內容是正確還是錯誤的呢？

- ▶ 任何程度的壓力都是對身心有害的。
- ▶ 對壓力的反應人人都是一樣的。
- ▶ 只有不幸的事情才會令人感到受壓。
- ▶ 酒精飲品可有助放鬆情緒。
- ▶ 晚上難以入眠的話可在日間補眠。



疫下面對失業及就業不足 團體調查發現六成人每日處於焦慮狀態

本港第三波新型冠狀病毒疫情持續，經濟蕭條下令各行各業受挫。有團體以問卷調查訪問基層失業及就業不足人士，調查發 ...

社會新聞 2020-08-20



逾萬人使用評估工具測精神健康 現抑鬱、創傷壓力症狀比率高

自去年的社會運動至今年的疫情影響，港人於雙重衝擊下精神健康受損。香港大學醫學院精神醫學系早前推出「心之流」， ...

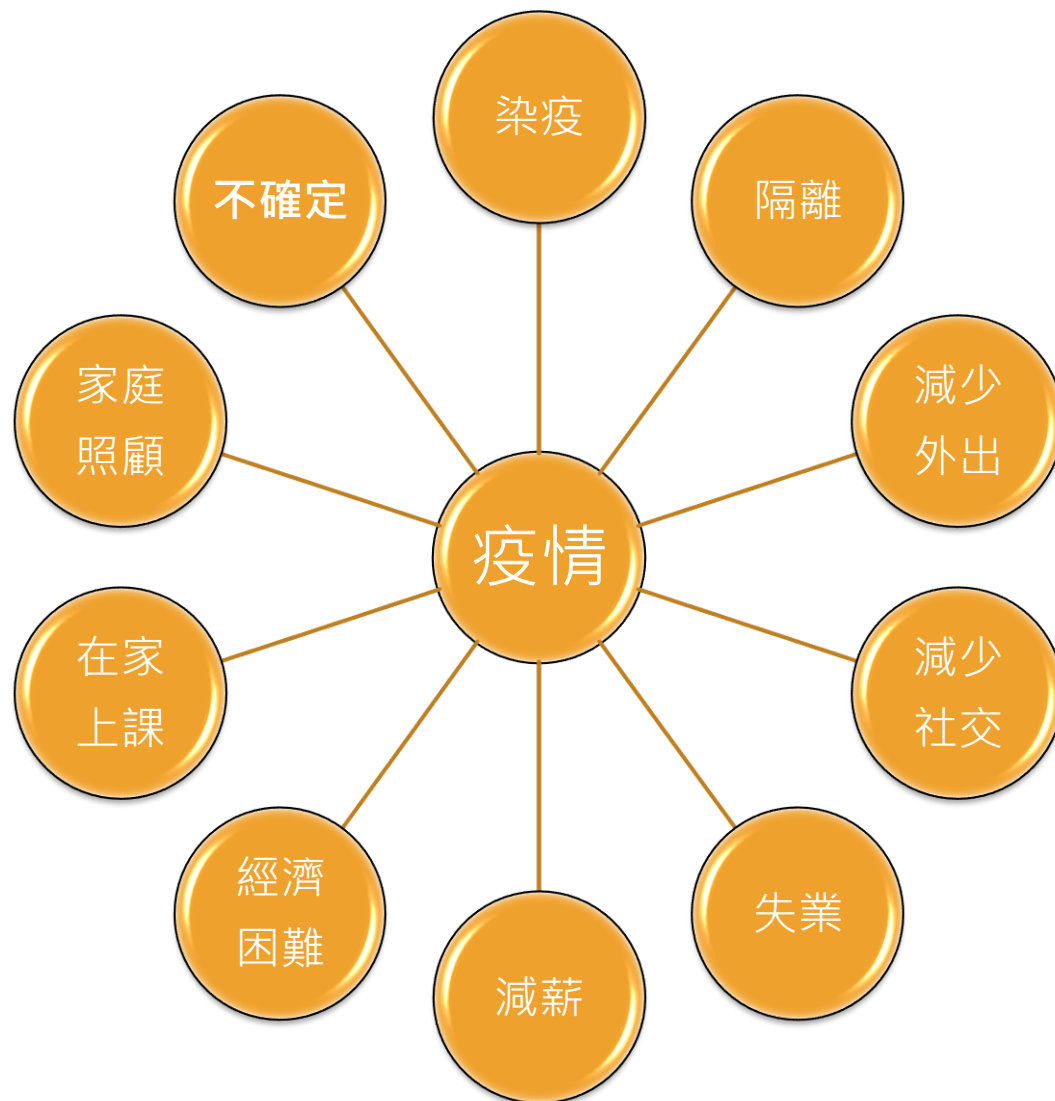
社會新聞 2020-08-15



新冠肺炎 | 未能如常外出四成三受訪者精神健康轉差 機構網上支援

本港新型冠狀病毒疫情持續，疫情對社會及經濟帶來深遠影響。有研究發現，近四成三受訪者表示其精神健康狀況在疫情期 ...

社會新聞 2020-08-13



壓力是什麼？

- ▶ 生活上的改變和困難，會令人出現一些身體和心理反應。
- ▶ 壓力是主觀的感覺，所不同人在面對相同的生活困難時會有不同的反應，並無對或錯。
- ▶ 個人性格、面對問題的態度、自我調節放鬆的能力等會影響人對於壓力的反應。

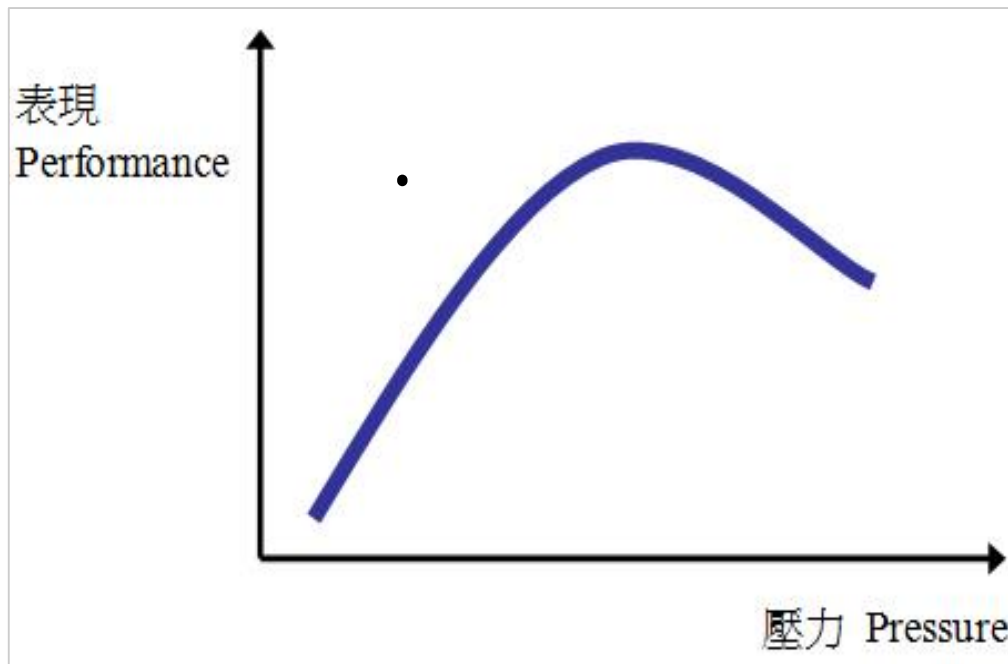
表現
Performance

壓力 Pressure



壓力一定不好麼？

- ▶ 適量的壓力：
推動做事效率，提升表現
- ▶ 壓力過高或長期：
有損害身心健康，降低效率和表現



壓力過高的徵狀

身體反應

心跳、呼吸急促、腸胃不適、頭痛、肌肉繃緊、疲倦、失眠、食慾不振/暴食

情緒認知

情緒不穩、焦慮煩躁、情緒低落、不想社交
難以集中精神、記性變差

不良生活習慣

吸煙、酗酒、濫用藥物

壓力來源

家庭

- 婚姻問題、子女管教、喪親

工作

- 轉工、升/降職、失業、退休、經濟困難

學業

- 考試、轉校、升學問題

健康

- 急病、長期病患、疫症

其他

- 社會動盪、搬屋、移民

處理壓力 有法

對自己好啲

培養工作好習慣

不鑽牛角尖

建立健康生活習慣

對自己好啲

對自己好啲

- ▶ 留意和接納自己的情緒
- ▶ 對自己的期望和要求要合理
表現不理想 → 自我否定?
- ▶ 學會拒絕 → 避免自己責任超載
- ▶ 量力而為，不強求完美

對自己好啲

- ▶ 學會欣賞自己成功完成的事，不只聚焦在失敗的事情上
- ▶ 記錄令自己愉快的事，學習正面思考
- ▶ 保持和親友的聯繫
- ▶ 不要浪費精神時間在不能控制的事情上、徒增壓力
如不停追看新聞、疫情資訊

培養工作好習慣

培養工作 好習慣

- ▶ 將要做的事分優先次序
- ▶ 將較複雜的事分成小份
- ▶ 切忌拖延
- ▶ 不要盲目和其他人比較
- ▶ 預留休息放鬆的時間

不鑽牛角尖

不鑽牛角尖

- ▶ 只從某個觀點思考事情，易鑽牛角尖，應盡量從不同角度去了解事情
- ▶ 向人傾訴有助於轉換思考角度、釋放情緒
- ▶ 有需要時向人尋求協助
- ▶ 從逆境困難中尋找令自己進步的機會，將壓力變為推動力

改變思想行為

擔心
被討厭

難以拒絕
別人的
要求

未能應付

壓力

思想 合乎事實？ 有益嗎？

- ▶ 拒絕不合理/太多的要求，是否一定不可？對方是否真的不能理解？
- ▶ 勉強作出過多的承諾，是否真的對任何人有益？
- ▶ 不乎事實，有害無益 ➔ 改變

建立健康生活習慣

建立健康生活習慣

- ▶ 疫情下在家工作、上課的情況下、維持作息定時尤其重要
- ▶ 充足睡眠、適量運動
- ▶ 放鬆練習
- ▶ 有節制地使用手機和社交媒體
- ▶ 切勿酗酒或濫用藥物

良好睡眠習慣

- ▶ 培養固定作息時間
 - ▶ 就算晚上難以入睡，早上仍要定時起床
 - ▶ 避免在日間睡眠
 - ▶ 除了睡覺以外，避免躺在床上或留在睡房
- ▶ 良好睡眠環境：光暗、溫度、濕度適中，避免噪音
- ▶ 避免在黃昏後飲咖啡、濃茶、含酒精的飲品

良好睡眠習慣

- ▶ 避免在睡前
 - ▶ 過飽/過飢、喝太多水或做劇烈運動
 - ▶ 過度使用電子產品
- ▶ 避免在睡前思考問題和解決辦法，可把這些寫在紙上，留待明天再去想
- ▶ 睡前可做些放鬆精神的活動
- ▶ 若無法入睡，可先起床，做一些放鬆活動，有睡意時再嘗試睡眠

鬆弛練習



家人朋友的角色

- ▶ 主動提出協助
- ▶ 聆聽
- ▶ 保持非批判性的的態度
- ▶ 一起改善生活習慣，練習放鬆
- ▶ 有需要的話，鼓勵尋求治療

抑鬱症？
創傷後壓力症？

抑鬱症?

- ▶ 遇上不如意事，出現短暫的低落情緒，是正常的反應。
- ▶ 如果低落情緒持續，而且愈發嚴重，影響日常生活，就有可能是患上了抑鬱症。
- ▶ 如若你懷疑自己可能患上了抑鬱症，應及早求醫，接受治療。

創傷後壓力症？

- ▶ 當遇上嚴重事件，足以對生命構成威脅，無論親身經歷，或從其他人或媒體中得悉事件，都有可能引發創傷後壓力症
- ▶ 徵狀：重複想起事件經過、發惡夢、閃回、再遇上類似情景時有情緒或生理反應，對生活、工作、社交可帶來很大困擾，也會出現逃避行為。情緒思想也會變得負面，難以集中、容易煩躁、過度警覺等。
- ▶ 如若你懷疑自己可能患上了創傷後壓力症，應及早求醫，接受治療。

治療

心理治療

- 輔導
- 減壓，如鬆弛練習、靜觀減壓
- 認知行為治療

藥物治療

- 抗抑鬱藥
- 減輕焦慮反應的藥物

求助途徑

- ▶ 24小時輔導熱線
 - ▶ 撒瑪利亞防止自殺會熱線: 2389 2222
 - ▶ 明愛向晴軒熱線: 18288
 - ▶ 生命熱線 : 2382 0000
- ▶ 網上輔導服務
 - ▶ Open 嚟
Facebook/ Instagram/ Wechat: hkopenup
 - ▶ 撒瑪利亞防止自殺會 Chat 窿
IOS/ Android 電話應用程式: Chat 窿
 - ▶ Shall We Talk” - 香港紅十字會心理支援服務
WhatsApp: 5164 5040
Telegram: @hkrcshallwetalk

相關網站 / 參考資料

- ▶ MindHK 網站
<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/如何處理壓力/>
- ▶ 青山醫院精神健康學院網站
https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp
- ▶ 衛生署學生健康服務
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html

謝謝！