

## 如何處理壓力

### Are You Stressed Out?

你會否體驗過焦慮，沮喪或筋疲力盡，精神瀕臨崩潰的感覺嗎？抑或常有夜不成眠，頭痛，胃部不適的煩惱？如你曾體驗過此類感受，那麼你的生活可能給予你過多的壓力了。

壓力對每一個人的影響都不同。其中一個普遍產生壓力的原因是自己的要求或期望未能達到，例如在工作上，學校，或家庭中。當我們面臨一個陌生的，不愉快的，或威脅性的環境時亦會感到有壓力。然而，壓力並不是指我們所處於的環境或情況，而是我們身心對壓力所產生的反應。例如，很多事情並非我們所想的那麼壞或不堪設想，但我們卻為某些事情心煩意亂，坐立不安。這樣對身體並沒有好處。

壓力是生活中自然的一部份。它可助我們努力奮鬥和面對危難。但過多的壓力會對健康造成威脅。在現實生活中，我們不可能生活在一個完全沒有壓力的環境之下，但我們應該學會妥善處理與解決壓力，使壓力成為自我鞭策的動力。

解決壓力不可依賴藥物及煙酒，因為它們會產生不良的副作用。參考以下的方法可助你緩舒壓力。

1. 留意自己在什麼事情或情況上特別感受到壓力
2. 保持健康的生活方式 - 吃得健康、定時運動、睡眠充足
3. 善用時間
4. 學會放鬆 - 練習深呼吸及精神冥想
5. 勿將煩惱藏於心中，多與人交談
6. 小休息一下，鬆馳身心，做些自己感興趣的事
7. 保留一些自己的時間
8. 不要好高騖遠，定計劃時要切合實際
9. 隨遇而安，不要勉強自己
10. 開懷達觀，勿過於執著
11. 必要之時尋求家人朋友的幫助或諮詢專業人士
12. 保持積極的人生觀

生活中遇到壓力是常有的事，你要學駕馭壓力，變壓力為動力，勿讓壓力將你擊敗。