

如何处理压力

Are You Stressed Out?

你曾否体验过焦虑，沮丧或筋疲力尽，精神濒临崩溃的感觉吗？抑或常有夜不成眠，头痛，胃部不适的烦恼？如你曾体验过此类感受，那麼你的生活可能给予你过多的压力了。

压力对每一个人的影响都不同。其中一个普遍产生压力的原因是自己的要求或期望未能达到，例如在工作上，学校，或家庭中。当我们面临一个陌生的，不愉快的，或威胁性的环境时亦会感到有压力。然而，压力并不是指我们所处於的环境或情况，而是我们身心对压力所产生的反应。例如，很多事情并非我们所想的那麼坏或不堪设想，但我们却为某些事情心烦意乱，坐立不安。这样对身体并没有好处。



压力是生活中自然的一部份。它可助我们努力奮鬥和面对危难。但过多的压力会对健康造成威胁。在现实生活中，我们不可能生活在一个完全没有压力的环境之下，但我们应该学会妥善处理与解决压力，使压力成为自我鞭策的动力。解决压力不可依赖药物及烟酒，因为它们会产生不良的副作用。参考以下的方法可助你缓舒压力。

1. 留意自己在什麼事情或情况上特别感受到压力
2. 保持健康的生活方式 - 吃得健康、定时运动、睡眠充足
3. 善用时间
4. 学会放松 - 练习深呼吸及精神冥想
5. 勿将烦恼藏於心中，多与人交谈
6. 小休息一下，松弛身心，做些自己感兴趣的事
7. 保留一些自己的时间
8. 不要好高骛远，定计划时要切合实际
9. 随遇而安，不要勉强自己
10. 开怀达观，勿过於执著
11. 必要之时寻求家人朋友的帮助或谘询专业人士
12. 保持积极的人生观

生活中遇到压力是常有的事，你要学驾驭压力，变压力为动力，勿让压力将你击败。