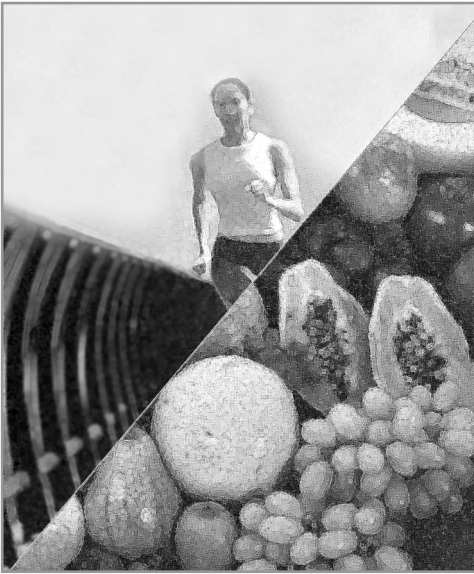


壓力



壓力是我們生活的正常組成部份。壓力會對每個人產生影響。過多的壓力會造成傷害。我們可能無法避免壓力，但我們可以學會更好地控制壓力。

壓力是怎樣引起的？

變化是導致有害壓力的主要原因。

- 個人損失，例如：
 - ✓ 親人逝世
 - ✓ 朋友搬走
 - ✓ 您搬遷至新家及/或另一個國家
- 工作變化，例如工作中的問題、新職務、退休、失去工作
- 財務問題
- 家庭發生變化，例如離婚或分居、懷孕、孩子搬走或遇到麻煩
- 疾病或受傷

壓力有哪些徵兆？

當壓力增大時，您的身體會有反應。您可能會感到：

- 頭痛
- 脖子僵硬
- 胃痛
- 心悸
- 睡眠問題
- 飲食過量或不足
- 酗酒或吸毒
- 發火、斥責家人
- 焦慮
- 無法集中注意力
- 感到被催促或承受壓力
- 避開家人和朋友

壓力會有哪些不良後果？

過度的壓力會導致嚴重的問題。

- 憂鬱症 — 絕望和無用的感覺。某些憂鬱症的症狀包括：
 - ✓ 疲倦和無法入睡
 - ✓ 無法集中注意力
 - ✓ 絕望感
 - ✓ 對食品、性生活或生活喪失興趣
- 高血壓 — 對心臟和通往心臟和大腦的血管造成傷害。
- 可能與其他嚴重疾病和整體健康狀況不佳相關。

壓力

如何 控制壓力?

- 請與您的主治醫生（PCP）約診。您的 PCP 能夠幫助您診斷、監控和治療壓力。
- 健康飲食。即使您不想做飯或進食，或者您總是感到飢餓，請務必進食健康食品（水果、蔬菜、米飯、麵包、麵條、雞蛋）。不要吃垃圾食物（馬鈴薯片、餅乾、甜點、糖果）或快餐食品！
- 運動。到戶外活動身體是一種應對壓力的最好方法。努力在一週內的大多數日子裡每天堅持活動 30 分鐘或更長時間。散步是非常好的運動。
- 與好友、牧師、心理顧問談心。您沒有必要獨自應對壓力。其他人也可能會經歷類似的問題，但不願意談論這些問題。您向他人訴說自身的壓力可以讓別人為您提供幫助，也可以向別人提供幫助。
- 用寫日記、繪畫、做園子的方法減輕壓力。
- 開懷大笑！租一盤有趣的電影錄像帶或去看一部有趣的電影。

對於大多數人而言，管理壓力的關鍵在於找到大腦、身體和靈魂的平衡與和諧。我們可能無法控制所有導致壓力的原因，但我們可以選擇如何對這些壓力作出反應。



**Alameda
Alliance
for Health**[™]

*Building Healthy Communities
One Family at a Time*

1240 South Loop Road
Alameda, California
94502

Tel: (510) 747-4577
Fax: (510) 747-4502
TTY: (510) 747-4501