

## 你有壓力嗎？

### 什麼是壓力？

壓力是精神與身體對內在、外在事件的生理與心理反應。他會使我們覺得不舒服、緊張的、壓迫感，若沒妥善的處理自己的壓力，而讓壓力累積在你的生活中，那麼很可能會造成你身體上或心理上的疾病。

### 壓力的徵兆

一、情緒方面：緊張、敏感、多疑、不穩定、焦躁不安、難以放鬆、憂慮煩惱……等。

二、生理方面：口乾舌燥、心跳加速、異常出汗、肌肉緊繃僵硬、食慾差、便秘、頭痛、失眠、疲倦、全身酸痛……等。

三、行爲方面：踱步、坐立不安、抱怨、爭執、哭泣、藥物濫用……等。

### 如何紓解壓力

#### ◆找人談一談

當壓力越來越大，你不妨和你的家人、好朋友或當事人聊一聊。

#### ◆放鬆一下

休個假或問別人是如何放鬆自己的，跟著做會有意想不到的效果喔！

#### ◆看開點！實際點！

凡事別想太多後果，也別老訂一些達不到的目標，以免造成自己緊張。

#### ◆避開壓力

盡量別在一短時間內讓生活有太多變化。

#### ◆去找專家

讓專家幫你找出不舒服的原因。

如何處理壓力，將會影響您的健康和快樂，有效處理壓力的第一部就是了解壓力。