

了解...

压力

Learn about...

Stress

你有一项重要的工作要赶在明天限期之前完成，而你仍有一大堆事要做。你孩子的校长来电话，孩子又捣乱了。周末有 12 个人要来吃晚饭，你还不知道要煮什么菜招呼宾客。此外，你妈妈身体不好，但拒绝看医生。你觉得肌肉绷紧，发现自己坐在桌前紧张地用脚轻敲地面。你思绪万千，而且周围的人开始回避你，因为你总是喝斥他们。这就是压力（stress），我们大多数人都经历过。

什么是压力？

压力是你的身体和大脑对加诸于你身上的各种要求做出的一种反应。当你觉得有威胁时，大脑释放出称为“荷尔蒙”（hormones）的化学物质，荷尔蒙发出警报信号，传遍全身。这些荷尔蒙使身体做好采取行动的准备，使你皮肤出汗，呼吸加快，心跳加速，肌肉绷紧，感官活跃。正是这种“对抗或逃避”压力的反应（“fight or flight” stress response）使得我们人类祖先面对威胁时能够活下来。遗憾的是，今日我们大多数人面对的现代“威胁”，如工作量或家庭冲突，不是我们能拳头对抗或能逃避的情形。如果我们没有健康的方式应对压力，压力就能伤害我们而不是帮助我们。

一些常见的压力来源（又称压力源，stressors）包括：

- **四周的环境**——你身边的环境能增加压力的程度。车辆、噪音（使你无法入睡的警笛、隔壁狗叫声）、和不舒适或不安全的居住环境也能造成压力。经历过战争或自然灾害的人深知，他们的经历会给他们的身心健康造成破坏性影响。
- **家庭和人际关系**——是常见的日常压力源。夫妇间的分歧、不融洽的人际关系、叛逆的青少年、以及照顾生病的家人或有特殊需求的孩子，这一切都能使压力程度急升。
- **工作**——可能是一个经常存在的压力来源。对工作不满意、工作量大得使人精疲力竭、薪水低、办公室政治、以及与老板或同事的冲突，类似这些情况都造成工作压力。
- **生活境遇**——能够造成压力。例如，贫穷、经济压力、歧视或骚扰、失业、孤立和（或）缺乏社会支持，这些都会严重影响你的日常生活质量。
- **重大的生活变化**——如婴儿出生、离婚、换工作或迁居，即使事件本身是正面的，也能给你带来沉重的压力。



我会不会压力过大?

压力迹象可能包括身体、行动、情绪和思维的变化。能够识别这些变化会有助于你更好地控制压力:

身体上的变化

- 我觉得肌肉绷紧
- 我觉得呼吸和心跳加速
- 我正头疼或胃疼
- 我的睡眠和食欲在发生变化
- 我有腹泻
- 我觉得累

行为上的变化

- 我酒喝得更多
- 我发现自己离群索居
- 我烟抽得更多
- 我咖啡喝得更多
- 我使用其它致瘾物
- 我对人失去耐心
- 我一直在回避压力大的情形
- 我老是坐立不安

情绪上的变化

- 我的情绪与以前不同
- 我觉得担心和困惑
- 我愤怒并易急躁
- 我觉得我好像无法应付情绪变化

思维上的变化

- 我在集中注意力、记忆、和做决定方面有困难
- 我思绪万千
- 我已失去自信
- 我对自己和自己的生活持有负面的态度

当然,除了压力,其它事情也能导致上述部分症状。而且,有部分症状并不一定意味着你压力过大。但是,如果你有大部分症状,并且还有本资料介绍开头列出的一些压力源,你就应该找人谈谈了。

有一点儿压力实际上对我们有好处。它能使我们更有动力,推动我们挖掘自己的潜力。正是压力帮助你完成给客户所做的演示工作,正是压力迫使我们在想打个盹儿的时候去做作业。压力因人而异,你觉得有压力的事情对别人来讲可能不成为压力。

重要的是你要知道,压力本身不是精神病症。但是,当它持续积累并开始让你觉得更糟糕而不是激励你的时候,它就能伤害你的精神健康和幸福。对于本来就易患精神病症的人来讲,压力是危险的起因。压力也能影响我们的身体。例如,压力大会造成高血压,并使你的身体难以抵抗感染。

“由于压力因人而异,因此我们需要找出适合自己的应对方式。”

压力对哪些人有影响?

压力影响我们大多数人。在最近一项全球调查中,3/4的加拿大人认为,他们在日常生活中经常或较常感受到压力。但是压力对某些人的影响与别人不同:

女性——比男性更容易感受到压力。另外,男性和女性分别表示会对不同种类的压力产生反应。女性往往更多对长期压力源产生反应,如:时间限制、达到他人的期望、夫妇关系、孩子和家人健康。男性受到与工作相关压力源的影响较多,例如:换工作、降职、减薪和经济困难。

年轻人——与过去任何时代比较，现代青少年要做的事更多，要在学校和其它活动、朋友、以及工作之间取得平衡。所有这些责任都可能导致压力。在一项调查中，1/10 的青少年说，由于一天中的时间不够用而经常感到压力非常大。

年长的成年人——面对多种压力源，如大病、因退休而令生活规律和收入发生变化、身体上的变化、配偶的死亡和朋友圈的缩小。所有这些压力源都能促使加拿大老年人承受的压力程度升高。

慢性病患者——如糖尿病、关节炎或者心脏病患者都会感受极大的压力，因为他们担心自己的疾病、治疗、和疾病对他们自己及周围的人将产生影响。

对压力我能做些什么？

因为压力是如此因人而异，所以我们每个人都需要去找出自己的应对方式。你可以做一些事情以确定应对你的压力的最佳方式。

找出是什么事给你的压力最大：如果你需要的话，把所担心的每一件事情列出清单。你只有弄清楚是什么给你造成压力，才能消除压力。

解决问题：有效地处理问题。生活问题，如经济问题、家庭冲突或工作上的问题，这些都可以造成巨大的压力。学会正确地处理问题会带来重大的转机。解决问题有几个步骤：

- 识别问题
- 设定一些目标
- 把可能的解决方案列出清单
- 从清单中选出一个解决方案
- 将方案付之行动
- 跟进行动进展

不要拖拉：不要拖延需要做的事情。用一个每日活动记事本记下每天要做的事，可助你更有条理地按时工作。把注意力放在任务以及决定上，迟迟不做决定会造成不必要的压力和担忧。

谈谈压力：有时我们就需要抒发一下心声。与你所信任的人谈谈。如果你的学校、工作场所或信仰团体提供辅导，那就接受这些辅导。

与他人分担你的工作量：把你的职务分给其他人。这并不是说将你所有的工作推卸给周围的人，而是仅仅承担自己需要承担的部分。这也适用于家中：请家人和朋友给予协助。

自我照顾：锻炼、冥想或祈祷，睡一夜好觉、吃健康食物、抚弄自己的猫狗、去散散步、笑一笑并舒展肢体，所有这些都可以帮助很好地释放压力。遗憾的是，有时候这些也正是我们在觉得有压力时首先放弃的活动。

学会说不：你无法让所有人都高兴。如果你觉得你不能接受一项任务，不要怕说不。如果你发现难以拒绝，试着从书本或学习班上学习怎样更加自信、从而可以坚定而恰当地提出自己的需要。



接下来我该怎么办？

其它有用的资源（仅有英文版）：

卑诗省精神和成瘾资料合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——心理健康信息网”：
www.heretohelp.bc.ca，阅读控制压力的栏目，包括“健康单元练习”（Wellness Modules）。这些单元练习提供大量信息、提示和工作表单，有助于你理解压力和照顾自己精神健康的方法。

加拿大心理卫生协会卑诗省分会 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

请浏览网站：www.cmha.bc.ca，或致电：
1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），
在温哥华地区则请拨打：604-688-3234，可以
获取控制压力最佳方式的信息和社区资源。

卑诗省情绪病协会

(Mood Disorders Association of BC)

请浏览网站：www.mdabc.net，或致电：604-
873-0103，可以获取情绪病和互助小组的资源
和信息，因为压力和抑郁常常是有关联的。

你居住所在地的紧急求助热线

(Your Local Crisis Line)

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

卑诗健康连线 (HealthLink BC)

请拨打 811 或浏览网站：www.healthlinkbc.ca，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括心理健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

“卑诗省合作伙伴”（BC Partners）是由多家非营利机构组成的一个团体，这些非营利机构互相合作，通过提供高质量的资料，帮助个人和家庭处理心理健康和使用致瘾物带来的问题。该团体的成员包括卑诗省焦虑症协会（Anxiety Disorders Association of BC）、卑诗省精神分裂症协会（BC Schizophrenia Society）、加拿大心理卫生协会卑诗省分会（Canadian Mental Health Association's BC Division）、卑诗省成瘾研究中心（Centre for Addiction Research of BC）、霍斯儿童心理健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）、耶西希望协会（Jessie's Hope Society），和卑诗省情绪病协会（Mood Disorders Association of BC）。“卑诗省合作伙伴”（BC Partners）由卑诗省卫生服务局（Provincial Health Services Authority）下属的卑诗省精神健康及成瘾服务（BC Mental Health and Addiction Services）提供资助。