

壓力管理工作坊

- 長庚大學 臨床行為科學研究所
- 臨床心理師
- 蕭仁釗



健康的定義

- **WHO (1946)**

- 一個人的身體、心理、社會（及心靈）的完
美安適狀態。

- **Dubos (1969)**

- 上述狀態的擁有以及努力想擁有



健康心理學

- 提昇與維持健康
 - 疾病之預防與治療
 - 針對疾病原因與相關因素之偵測
 - 改進健康照護系統與健康政策
-
- **Bio-medical model vs bio-psycho-social model**

單元一

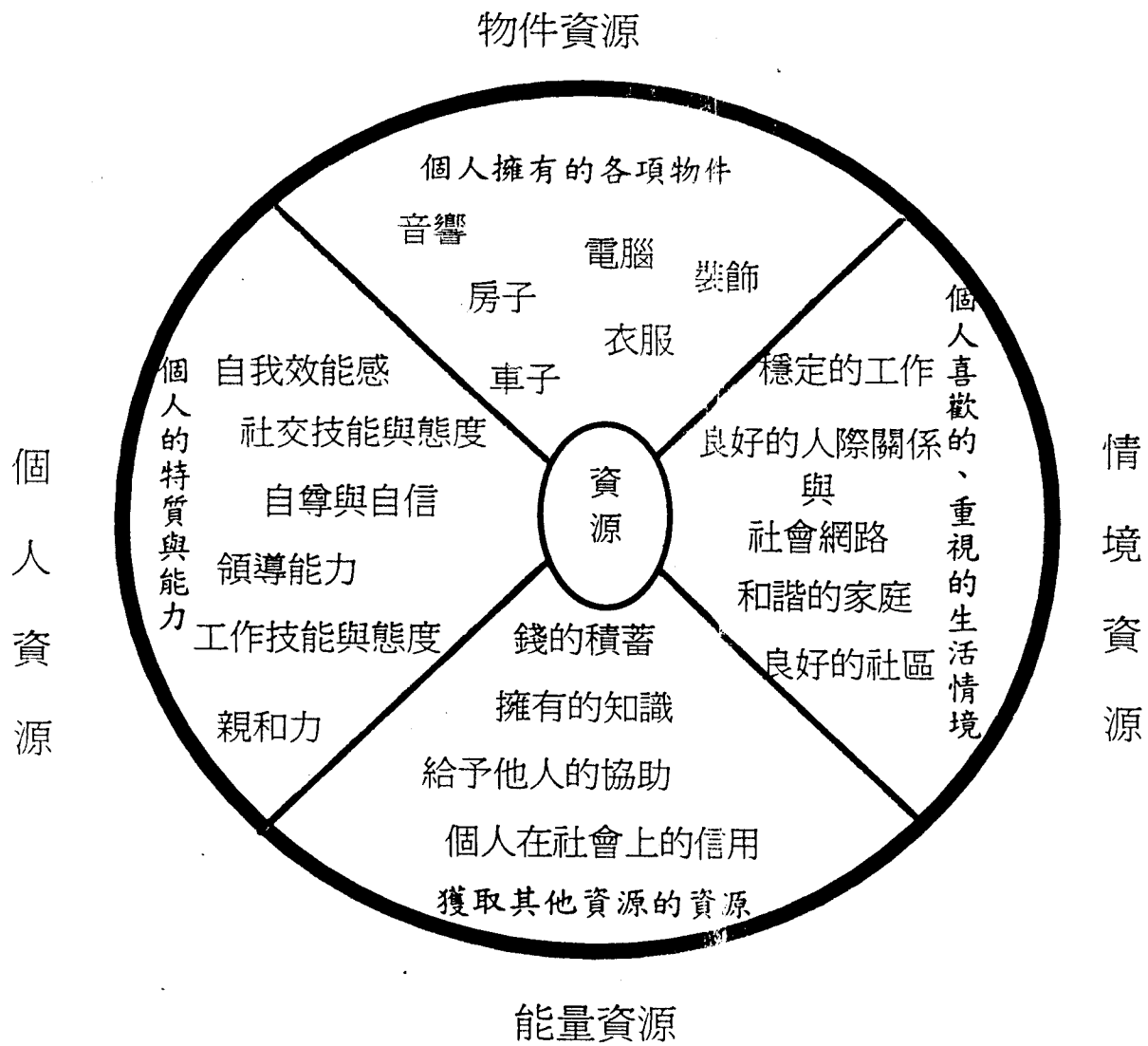
壓力模式與壓力的自我檢視



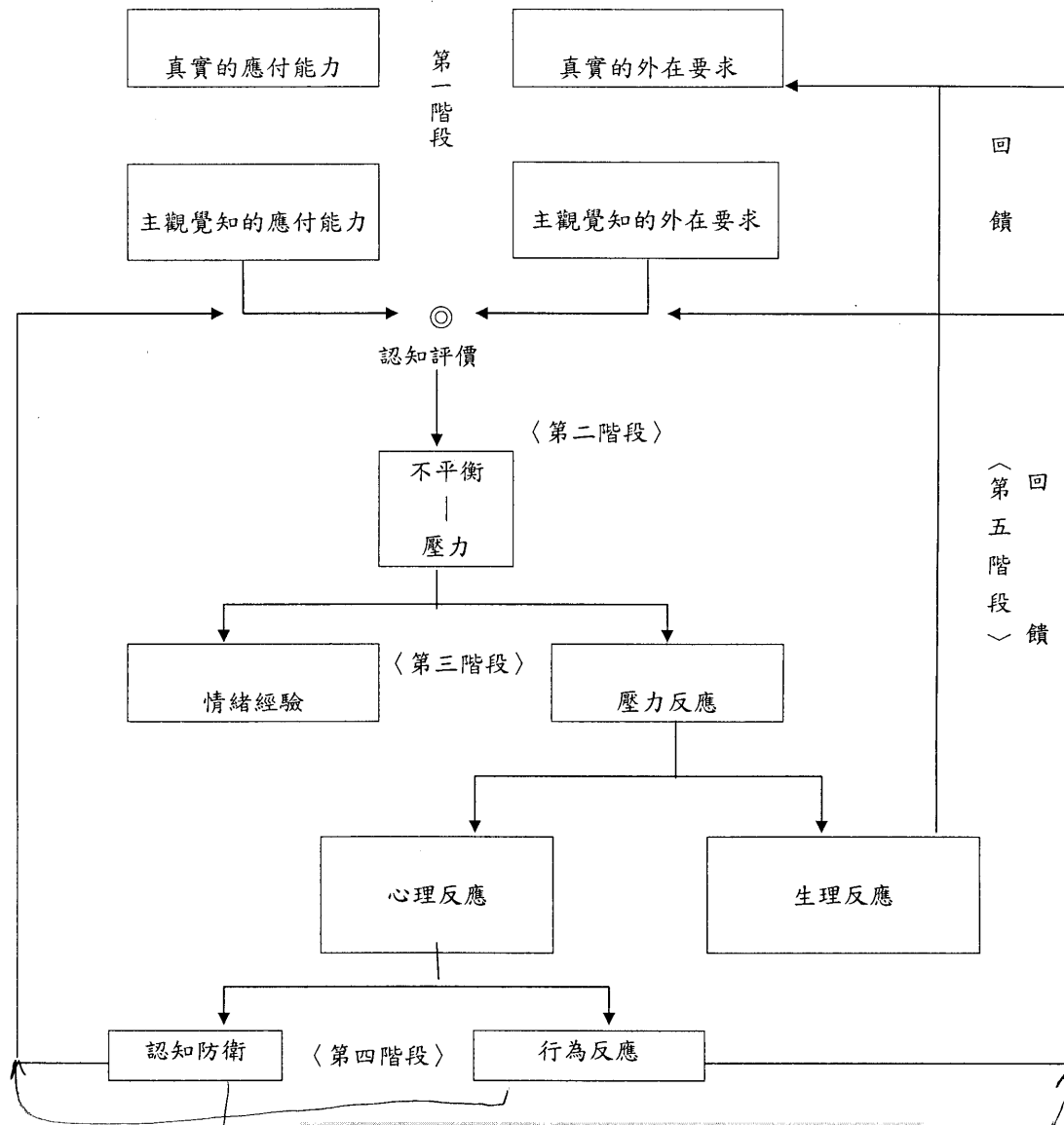


壓力的定義

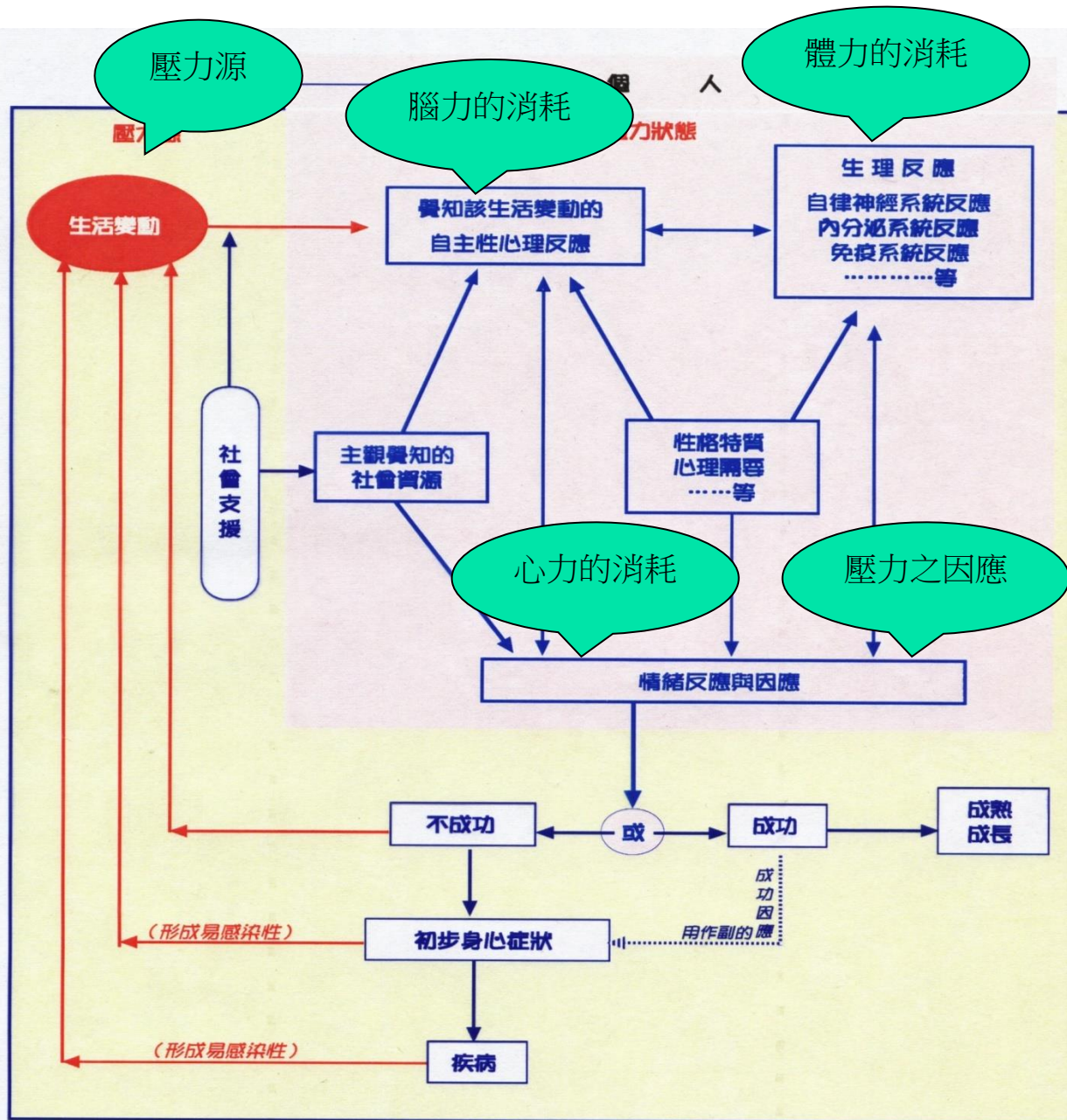
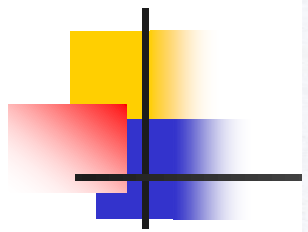
- 個人與環境交流後，覺知到環境的要求與其生理、心理、或社會系統資源間有差距。



圖三、資源結構圖



圖一：互動模式下的壓力心理歷程 (改寫自 Cox, 1978)



壓力模式示意圖



身心症狀

頭痛	頭暈	頸部酸痛	腰酸背痛	噁心
嘔吐	呼吸急促	呼吸困難	咳嗽	胸痛
胸痛	心跳不適	腹脹	腹瀉	胃痛
胃酸過多	食慾不振	吞嚥困難	喉部不適	嘴破
嘴苦	聲音嘶啞	耳鳴	便秘	體重增加
體重減輕	頻尿	尿少	尿濁	四肢無力
疲倦	失眠	嗜睡	記憶力減退	視力模糊
痙攣、抽筋	青春痘	皮癢或皮疹	口臭	四肢酸痛
皮膚感覺異常	臉部腫脹感	麻痺、發燙、刺痛感	月經痛	



壓力的來源

- 重大生活事件
- 日常生活瑣事
- 生活規律

重大 生活事件

排序	生活事件	平均値
1	配偶去世	100
2	離婚	73
3	分居	65
4	坐牢	63
5	親近的家人去世	63
6	本人受傷或生病	53
7	結婚	50
8	被解雇	47
9	婚姻的調解	45
10	退休	45
11	家人的健康狀況改變	44
12	懷孕	40
13	房事困難	39
14	加入新的家庭成員	39
15	工作的再適應	39
16	經濟狀況改變	38
17	親近的朋友去世	37
18	工作性質改變	36
19	與配偶爭執的次數改變	35
20	得到10000元以上的抵押權	31
21	喪失抵押權或貨款	30
22	工作責任改變	29
23	子女離開家	29
24	與姻親有糾紛	29
25	傑出的個人成就	28
26	妻子開始或結束工作	26
27	入學或畢業	26
28	居住情況改變	25
29	個人習慣改變	24
30	與上司有衝突	23
31	工作時數或情況改變	20
32	搬家	20
33	轉學	20
34	休閒娛樂改變	19
35	教會活動改變	19
36	社交活動改變	18
37	得到10000以下的抵押權	17
38	睡眠習慣改變	16
39	家人相聚的次數改變	15
40	飲食習慣改變	15
41	度假	13
42	耶誕節	12
43	輕微違法	11

日常生活瑣事（大學生）



校區停車問題	圖書館太吵	準備三餐	錢不夠用
他人騎腳踏車不小心	室友太吵	時間不夠用	決定穿什麼衣服
洗衣服	早上的起床問題	沒有足夠的時間運動	與室友有衝突
老師上課無趣	很懂聽老師的課	沒有足夠時間與朋友聊天	房間溫度令人不適
缺乏親密關係	準時上課	三餐的品質	工作的人際關係
與家人有衝突	其他駕駛人對自己造成干擾	沒有人寫信來	未加入社團
室友邋蹋髒亂	睡眠不足	考試	日常生活的雜務
入夜後的人身安全	圖書館找不到想要的資料	體重問題	隔壁房間吵鬧
不容易有機會請教老師	持續的課業壓力	沒有知心的朋友	很少有約會
自己的外表	同學不友善	車子問題	戀愛關係的緊張狀態
擁擠	想念家人	覺得寂寞	他人對自己有意思
自己或室友的寵物問題	購物	寫期末報告	早晨整理頭髮



生活規律

- 1我每天花在睡覺的時間有__小時
- 2我每天花在學業相關（上課、查資料、討論等）的時間有__小時
- 3我每天花在工作（正式或打工）的時間有__小時
- 4我每天花在休閒（社團、上網）的時間有__小時
- 5我每天花在交通的時間有__小時
- 6我每天花在交友（人際關係）的時間有__小時
- 7我每天花在與家人（或室友）相處的時間有__小時
- 8我每天花在其他方面的時間有__小時



壓力的反應

- 體力的消耗：
 - 自主神經系統、肌肉骨骼系統、免疫系統...
- 腦力的消耗：
 - 對壓力進行評估
 - 是否危及個人之安適
 - 有無足夠的資源以因應之)
- 心力的消耗：
 - 興奮、沮喪、焦慮、生氣、驚嚇...

單元二

壓力之體力消耗自我檢視

肌肉放鬆練習與自我暗示放鬆練習



壓力的體力消耗自我檢查

- 額頭（含眉心）
- 臉頰
- 頸部
- 肩膀
- 手部
- 胸部
- 腹部
- 背部
- 腳部
- 心跳
- 流汗
- 呼吸
- 臉紅
- 身體發熱
- 口乾舌躁
- 發抖
- 頭昏
- 全身躁動、靜不下來

單元三

壓力之腦力消耗自我檢視

另類思考與焦點詢問

Subject: Fw: 爲自己訂製一個停損點吧！



一個女孩遺失了一支心愛的手錶，一直悶悶不樂，茶不思、飯不想，甚至因此而生病了。

神父來探病時問她：「如果有一天你不小心掉了十萬塊錢，你會不會再大意遺失另外二十萬呢！」

女孩回答：「當然不會。」

神父又說：「那你爲何要讓自己在掉了一支手錶之後，又丟掉了兩個禮拜的快樂！甚至還陪上了兩個禮拜的健康呢！」

女孩如大夢初醒般地跳下床來。說：「對！！我拒絕再損失下去，從現在開始我要想辦法，再賺回一支手錶。」

人生嘛！！本來就是有輸有贏，更是有挑戰性的，輸了又何妨。只要真真切切地爲自己而活，這才叫做真正的《生命》。有些人就是因爲不肯接受事實重新開始以致越輸越多，終至不可收拾，如果已輸了，請記得我們打麻將輸的時候常說的一句話「少輸爲贏」。爲自己訂製一個停損點吧！

我感恩：

有每夜和我搶棉被的伴侶，因為那表示他/她不是和別人在一起。

有只會看電視而不洗碗的青少年，因為那表示他/她乖乖在家而不是留連在外。

我繳稅，因為那表示我有工作。

衣服越來越緊，那表示我吃的很好。

有陰影陪伴我的勞動，那表示我在明亮的陽光下。

有待修整的草地，待清理的窗戶，和待修理的排水溝，那表示我有個家。

有各樣對政府不滿的抱怨，因為那表示我們有言論自由。

能找到最遠的那個停車位，因為那表示我還能走路，且還有幸能有輛車。

有巨額的電費帳單，因為那表示我冷氣吹的很爽。

教堂禮拜時我身後五音不全的女士，因為那表示我還聽的到。

有一堆衣服要洗燙，因為那表示我有衣服穿。

一天結束時的疲勞和肌肉酸痛，因為那表示我有拼命工作的能力。



壓力的腦力消耗自我檢查——另類思考

- 壓力下個人「腦力」的消耗是「在壓力狀態中個人心中所出現的想法、思考、信念、或者擔憂的內容」。
- 練習一：您有事到火車站...您會怎麼去？
-
- 練習二：炎炎夏日，您走在沙漠裡，幾乎要被曬昏了，而且口渴得要命。這時您走回帳篷，看到桌上有半杯水...您會怎麼想？
-
- 練習三：夜黑風高的晚上，家人都出遠門，只有您在自己的房間裡，突然間，您聽到客廳花瓶打破的聲音...您會怎麼想？
-
- 練習四：您正在忙（忙著生意或上班中），一位很要好很要好的朋友（多年未見）來訪，這時...您會怎麼想？

壓力的腦力消耗自我檢查——焦點詢問法

I: 請你回想一下，最近有沒有發生令你生氣或不愉快的事件。

Me: 上個月有一件事令我很生氣。上個月學校舉辦一個活動，我邀一位朋友來演講，結果時間到了，他卻沒有出現。活動前二天，我還曾打電話詢問他，有無需要協助的，結果....真是令我很生氣。

I: 朋友沒有依約前來演講，令你很生氣，為什麼朋友未依約前來，會令你生氣？

Me: 當然生氣，你不會生氣嗎？！

I: 我了解你很生氣，但是你沒有回答我的問題，是不是可以多說一些。

Me: 我覺得他太草率了，答應別人的事情怎麼可以這麼草率！

I: 為什麼朋友草率地答應會令你生氣？

Me: 他的草率造成我們損失啊！那麼多人等著他，他事後也只是一聲抱歉了事。

I: 他的草率造成你那一方面的損失？

Me: 信用受損啊！

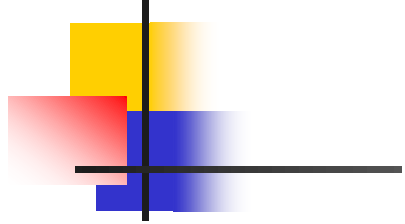
I: 為什麼信用受損會讓你感到生氣？

Me: 信用受損，我就沒有面子啊！

I: 為什麼沒有面子會令你感到生氣？

Me: 沒有面子，沒有信用，在這個社會上要如何混下去？

(此處即出現Me想法的關鍵點，可再繼續詢問下去)



積極進取的



受折磨的



焦慮的



歉然的



傲慢的



靦腆內向的



幸福的



厭煩的



小心翼翼的



打寒顫的



專心的



自信的



好奇的



拘謹的



堅定的



失望的



非難的



不相信的



厭惡的



不喜歡的



偷聽的



欣喜若狂的



滋滋的



羨慕的



惱怒的



筋疲力竭的



受驚嚇的



挫敗的



悲痛的



內疚的



快樂的



毛骨悚然的



汗流浹背的



宿醉的



受傷的



歇斯底里的



懸疑的



漠不關心的



無知的



有興趣的



妒嫉的



有負擔的



孤單的



陷入戀愛中的



冥想的



惡作劇的



悲慘的



消極的



頑固的



樂觀的



疼痛的



妄想狂的



被難倒的



一本正經的



困惑的



後悔的



寬慰的



難過的



滿意的



膽怯的



震驚的



沾沾自喜的



乖戾的



單元四

自我效能與未來展望





壓力的因應

- 當人們評估壓力情境時，試圖處理所知覺到需求與資源間不一致狀態的過程。
 - 各種方式（行為的、認知的）
- 功能
 - 問題解決因應
 - 情緒因應
 - 逃避因應



因應的功能

- 針對於問題解決
 - 直接行動
 - 尋求訊息
 - 尋求社會支持
 - 針對於情緒處理
 - 認命接受
 - 抒解情緒—大叫、哭泣、說笑話、購物、吃東西、睡覺
 - 否認、壓抑、理智化
 - 重新界定問題
 - 逃避因應
- 因應的方式：
 - 行動與認知
 - 說出或寫下，可對壓力做更仔細的組織、考慮、與調整。
 - 同時使用多種因應策略
 - 不同壓力時刻，不同的壓力因應策略有效。
 - 並不一定那種因應較好。有效與否，須視情況而定。



針對情緒 VS 針對問題解決

- 看事情的正向面。
- 嘗試退一步，以使自己更客觀地衡量情境。
- 當感到憤怒或沮喪時，有時會向其他人發洩。
- 忙碌於其他事件，以使自己心思遠離問題。
- 決定不再為此事擔憂，因為我了解，每件事都會好轉的。
- 一次只處理事件的一個步驟。
- 考慮處理問題的其他替代方案。
- 專心致志於個人處理知識，因為我以前有類似的經驗。
- 向朋友或親戚，傾訴遭逢的問題。
- 向專業人員（醫生、神職人員、律師、老師、輔導員）。
- 採取某些行動，以改善情境。



社會支持與健康

- 定義：覺知到的舒適、關心、尊重、或得自他人或團體的協助。
- 來源：配偶或情人、家人、朋友、同事、醫生或社區組織。
- Cobb:
 - 擁有社會支持者，相信他們是被愛、被關心、被尊重、有價值、且是社會網絡中之一員，此網絡可提供物品、服務、且在有危險時互相保護。
- 社會支持之類型：
 - 1情緒支持：同理、關心、在乎，舒適、安心、被愛、有歸屬感。
 - 2尊重支持：正向關懷、鼓勵或贊同。自我價值感、勝任感、被尊重感。
 - 3實質或工具性的支持：直接幫忙。借錢、幫忙帶小孩。
 - 4訊息支持：忠告、方向、建議、回饋。
 - 5網絡支持：讓人覺得自己是團體的一份子。



性格與健康（一）

- 個人控制感
 - 覺得能夠做決定與採取有效行動，以獲得想要的結果，避免不想要的結果。
- 控制的種類
 - 行為的控制
 - 認知的控制
 - 決定的控制
 - 訊息的控制
 - 回溯的控制



性格與健康（二）

- 控制所在
 - 外控 VS 內控
- 歸因的解釋型態
 - 內在－外在
 - 穩定－不穩定
 - 整體－特定
 - 傾向於對負向事件做整體而穩定歸因者，易感到無助與沮喪。而又是內在歸因時，則可能失去自尊。
- 自我效能
 - 對於我們可以成功做到想要做到的事情的信念。
(P170)



性格與健康（三）

■ 堅毅性格

- 控制—認為自己能影響生活事件的信念。
- 承諾—個人對生活事件、活動與人物所感到的目的性與涉入性。
- 挑戰—傾向於將改變視為成長的誘因。

■ 一致性

- 視其世界為「可理解的」、「可操控的」、「有意義的」

■ 韌性

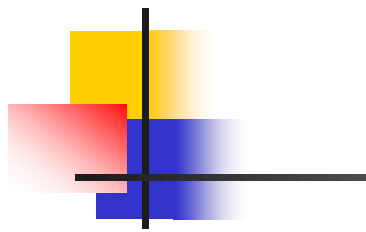
- 自幼生長在極為艱困的環境中，但仍發展為有能力與適應良好的人。
- 共同特徵：有良好的社交技巧、待人友善、自在與人相處、隨和而非難纏，社會關係好、高自尊與控制感、高成就。

（P173）



降低可能的壓力源

- 促進社會支持
- 改善個人堅韌度與控制感
- 將個人的世界組織得更好
- 運動以增強體能
- 為壓力做好準備



(災難)

災難經驗

造成個人的生命概念系統 (life-concepts systems) 無法運作或部分失能

災後心理反應

(各項生活重建)

嘗試轉化運作

(失敗)

災難經驗被凍結

PTSD

(成功)

建構新的生命概念系統

減低個人因應生活效能

新的生命意義

*1 各類適應問題 (非 PTSD)

*1: 各項適應困難經驗皆可能再度引起該項災難的要求再轉化



嘗試轉化運作

- 接受命運
- 接受事實
- 更換角度
- 重新安排生命的優先順序
- 尋求生命的意義
- 體認自己的力量
- 承擔責任
- 投注社會公益



找尋自己的源頭活水

- 半畝方塘一鑑開
- 天光雲影共徘徊
- 問渠那得清如許
- 為有源頭活水來