

輔導工作室

壓力多面「睇」

每當考試或交功課期，在校園內遇見同學時，他們也會訴苦說很大壓力，功課令他們透不過氣！

當感到壓力時，我們身體會有不同的生理反應，例如心跳加快、呼吸加速、肌肉緊張及流汗等。其實這些反應也是來自我們身體的防衛機制，每當我們感受到壓力或危險時，大腦便開始協調身體各部份去應付或逃離那些壓力。例如心跳加快就是要給予我們更多氧氣及動力，肌肉繃緊去增強我們的敏感度，令我們用最快的時間去處理那緊張的狀況！

所以有壓力並不一定是壞事，試想想如果我們生活沒有一點壓力（如沒有交功課的最後限期！），我們可能會感到乏味枯燥，沒有動力和動機去完成工作，表現隨之會不太好。適當的壓力其實可以成為我們的推動力，讓我們能集中精神，保持最佳狀態去迎接挑戰。只是若長期受壓或要面對突然而來的巨大壓力時，我們未必能承受得起，對我們的生理、心理、行為及情緒上都會有負面影響。

因此面對壓力時，我們要小心留意自己的狀況，當感覺到壓力指數太高時，便要想辦法去處理它。

管理壓力小貼士

- * 作最好的準備——我們對於未知的事物會產生恐懼，所以我們最好先了解將會面對什麼挑戰，訂立工作時間表，嘗試尋找解決方法，壓力自然會減少！
- * 充份的休息——我們每天也要為手機充電，何況是人呢！所以每天都要給自己睡眠休息的時間，要知道一個人的精神狀態不好，生產力只會下跌。不眠不休去做功課未必是好事！
- * 接受自己面對壓力時身體出現的生理及情緒反應，不要和別人比較，因為每個人的壓力來源及面對壓力時的反應都有不同。
- * 培養正面思想——當有壓力時，我們會很容易出現負面想法及情緒。嘗試挑戰自己的想法，問問自己的擔心是否合理，有沒有其他正面些的想法。要記著有「危」便有「機」！
- * 尋找適合自己的減壓方法——每個人都需要有舒緩的空間，有些人喜歡做運動，有些人喜歡找別人傾訴，又或是吃一頓豐富的晚餐。無論是什麼方法也好，只要不是一些不健康的方法（如吸煙、依賴藥物），對自己有效的就是最好的方法。