

歲末年終心理也要大掃除！心理師教五招排除壓力



2021 年即將邁入尾聲，除了回顧過去同時也要準備展望未來，不管過去這一年好與不好，都期許新的一年充滿新氣象，尤其疫情之下每個人或多或少都會面臨壓力與情緒衝擊。心理師建議：「不妨藉此時機，將過去一年來堆積的壓力垃圾徹底清掃，從心整頓、從新出發。」

正視壓力問題！先學會察覺情緒變化

每一段時間應該都可以重新自我檢視，北市聯合醫院松德院區臨床心理科臨床心理師王如建議：「可以先找一個不被打擾的時間與空間，試著專注在自己的呼吸上，藉由慢慢地吸氣、吐氣來平靜身心之後，再開始進行掃除壓力的以下步驟。」

1. 覺察壓力反應

生活中的事件或變動，任何會讓人感到擔心、難過、緊張等情緒的事件，都會需要花費身心能量去重新適應、習慣及調適，像是疫情的不確定性本身就是一種壓力。每個人面對壓力的反應可能不太一樣，常見的壓力反應可能會有：身體緊繃僵硬、感覺心悸、胃痛、頭痛、失眠或食慾不振等身心症狀，出現注意力無法集中、記憶力及判斷力變差等認知效能減退，感到憂鬱、焦慮或易怒等情緒反應，或者出現像是退縮、逃避、抽菸喝酒、暴飲暴食等行為問題。先從覺察壓力對自己所帶來的身心衝擊反應開始，進而找到壓力的來源加以掃除。



2. 找出壓力來源

問問自己這些身心壓力反應是怎麼來？是什麼讓自己感到壓力？是對什麼感到焦慮不安，或是因為什麼而難過煩憂。生活之中，原本也都存在著許多來自個人、工作財務、家庭及人際等面向的多樣問題與困難，這些都可能是造成壓力感受的來源。

3. 積極解決問題

在釐清自己的壓力來源之後，就可以開始採取行動準備掃除。此時可以先思考的是，有什麼是可以改變的部分，**針對能改變的狀況尋求「積極作為」**。像是面臨疫情的不安壓力，適度關心疫情訊息、了解相關防疫措施、並做好自我防護等作為，就能有效減少染疫風險，減緩來自疫情的壓力。

4. 調整面對心態

人生總有許多是無法憑藉積極努力就一定能夠解決的問題。當壓力是來自無法改變的現實、或暫時難以改變的情況時，可以做的就是調整自己的心態。

像是疫情仍舊起伏不定，依然存在許多讓人無法完全掌控的未知與不確定性。唯有放下對要求極致掌控的執著心態，接受生命中無法避免的不安與失落現實，保持面對改變、重新適應的彈性，並且懷抱希望、樂觀思考，才能將壓力感受徹底釋放。



5. 健康生活管理

最後還是要回到每個當下，過好每一天，從飲食、運動、休閒、睡眠等生活的各層面，**做好基本的健康管理，並拓展周遭社會資源**，都有助於提升自己在因應壓力時的承受能力，儘管面臨生活中的沉重壓力挑戰，仍然可以游刃有餘、輕鬆以對。

如果覺察到自己持續出現身心壓力症狀無法改善，且已嚴重影響到日常生活或工作，王如建議：**「需進一步尋求專業醫療的協助，臨床上也會提供民眾學習放鬆技巧，可有助一般人面對壓力的因應。」**

出處：<https://heho.com.tw/archives/200129>