

情緒管理與壓力調適



講師 林姿吟

maria1999.tw@yahoo.com.tw

講師簡介

學歷：高雄醫學大學心理學系
成功大學行為醫學研究所碩士
台灣師範大學學社會教育博士候選人

經歷：嘉義基督教醫院臨床心理師
高雄長庚醫院臨床心理師督導
嘉義大學家庭教育與輔導諮商研究所講師
高雄市教育局兩性平等教育委員

現任：陽明醫院身心醫學科臨床心理師
國立嘉義大學諮商輔導學系兼任講師

專業證照：中華民國臨床心理師執照



腦筋急轉彎

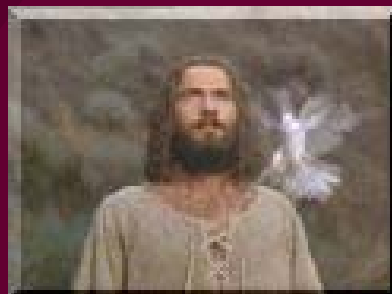
- 什麼人不會有壓力？

馬英九、蔡英文、柯P

高僧

聖人

耶穌



壓力是什麼？



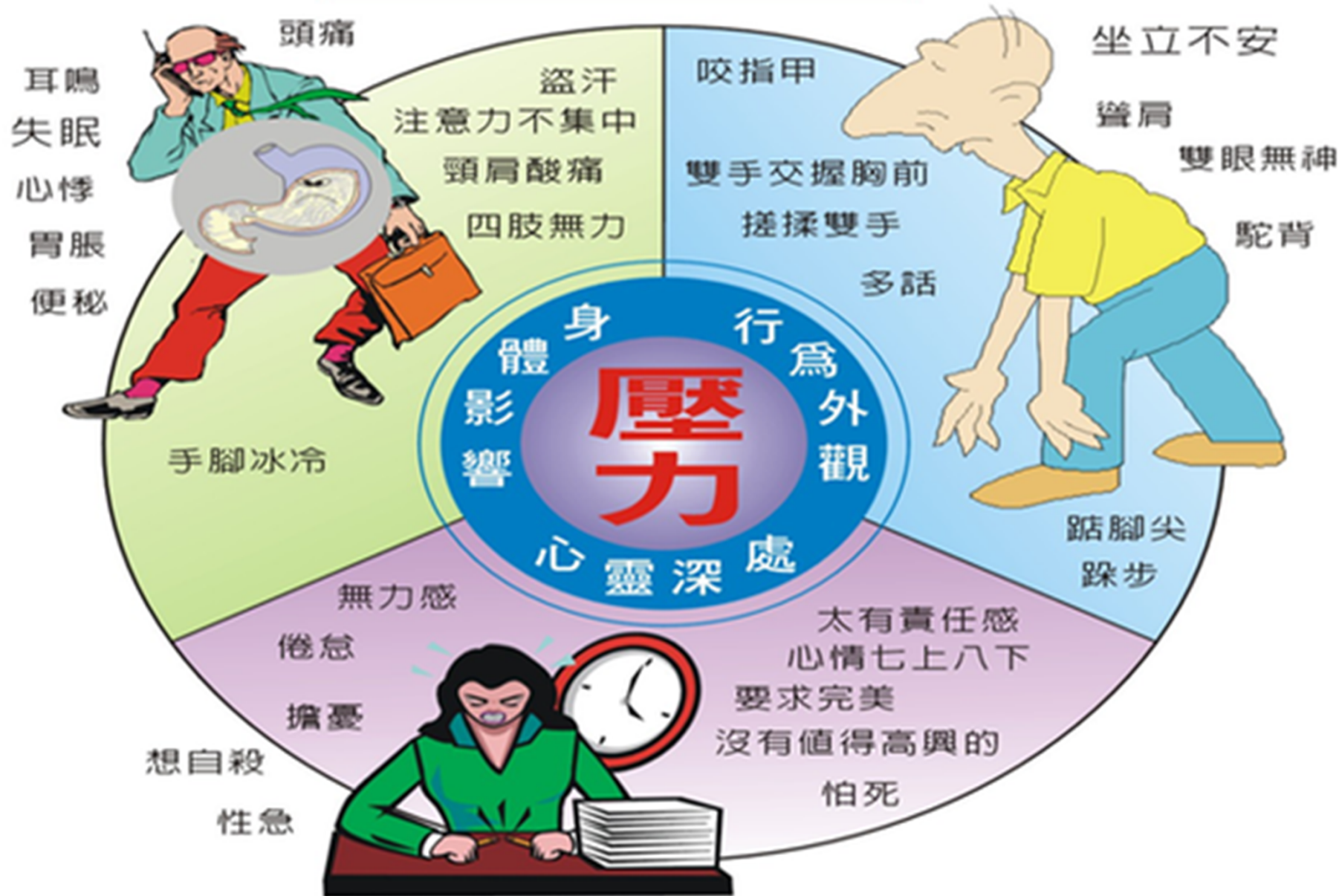
- 個體對壓力源(stressor)的反應，包括

生理反應-冒汗、心跳加快、胃酸增加、頭痛、
血壓升高、肌肉緊繃

心理反應-煩躁、緊張、擔心、害怕、幻想

行為反應-逃避、自我傷害、癮頭出現、
口出惡言、摔門、拍桌子、砸東西

壓力的表現方式



壓力源是什麼？

- 生活瑣事-食、衣、住、行、育、樂
- 重大事件-婚、喪、喜、慶



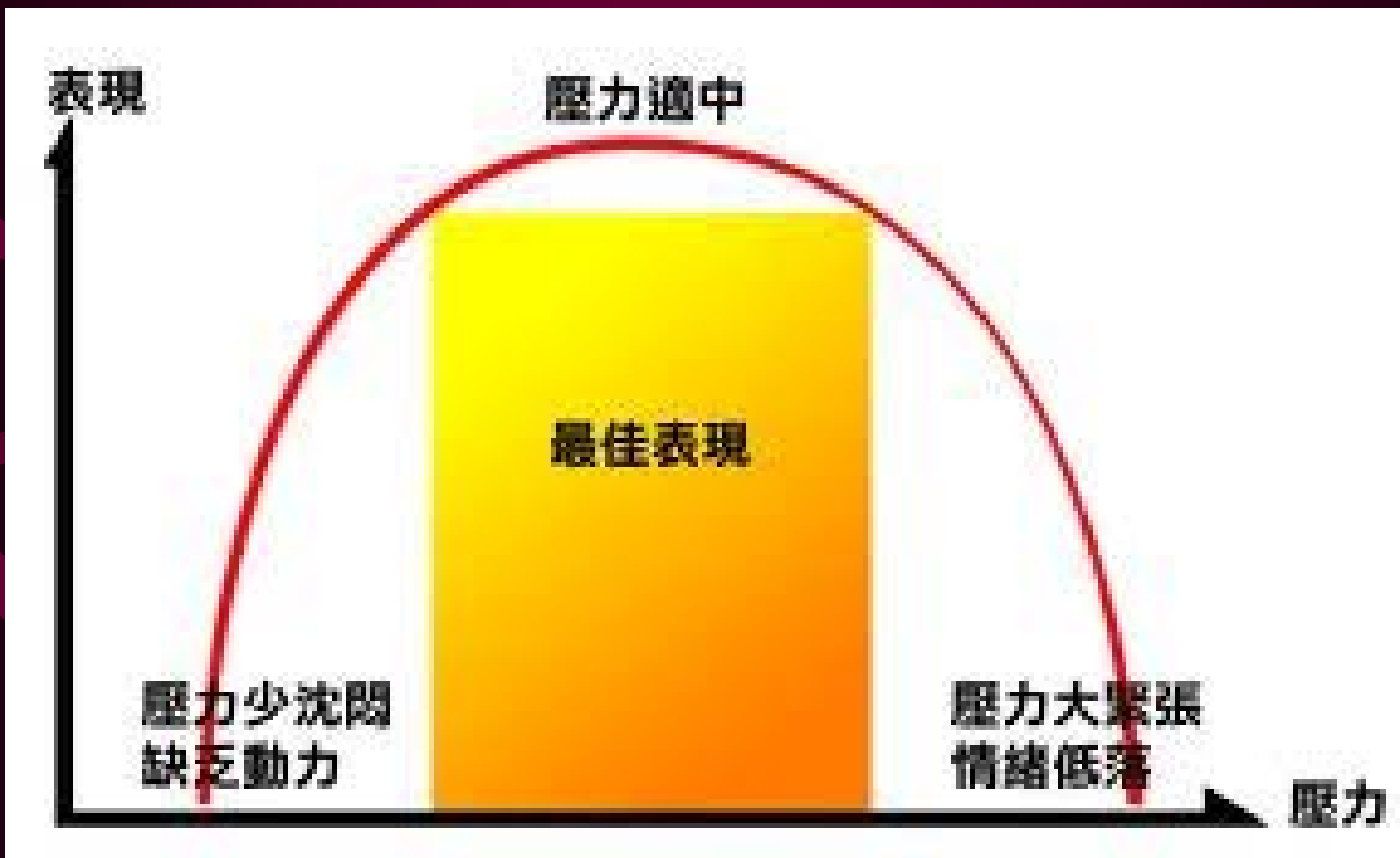
人生事件所造成的壓力程度

1. 配偶去世	100
2. 離婚	73
3. 分居	65
4. 入獄	63
5. 親人去世	63
6. 本受傷或生病	53
7. 結婚	50
8. 遭到革職	47
9. 婚姻的調解	45
10. 退休	45
11. 家人患病	44
12. 懷孕	40
13. 性的困擾	39
14. 家庭加入新成員	39
15. 業務變遷	39
16. 經濟狀況變動	38
17. 密友去世	37
18. 改行	36
19. 家庭紛爭的增減	35
20. 鉅額貸款-30 萬以上	31
21. 抵押貸款將到期	30
22. 工作責任的改變	29

23. 子女離家	29
24. 姻親糾紛	29
25. 傑出個人成就	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. 宗教活動改變	19
36. 社交活動改變	18
37. 小額貸款-30 萬以下	17
38. 睡眠習慣改變	16
39. 家人相聚次數改變	15
40. 飲食習慣改變	15
41. 度假	13
42. 重大年節-耶誕除夕	12
43. 輕微違法	11

取自 健康心理學表 3.1-桂冠 1997

壓力與個人表現的關係



壓力的正向與負向影響

- 正向影響

記憶力集中

提升工作動機

引發正向情緒（如：興奮）

增加成功因應後的成就感

- 負向影響

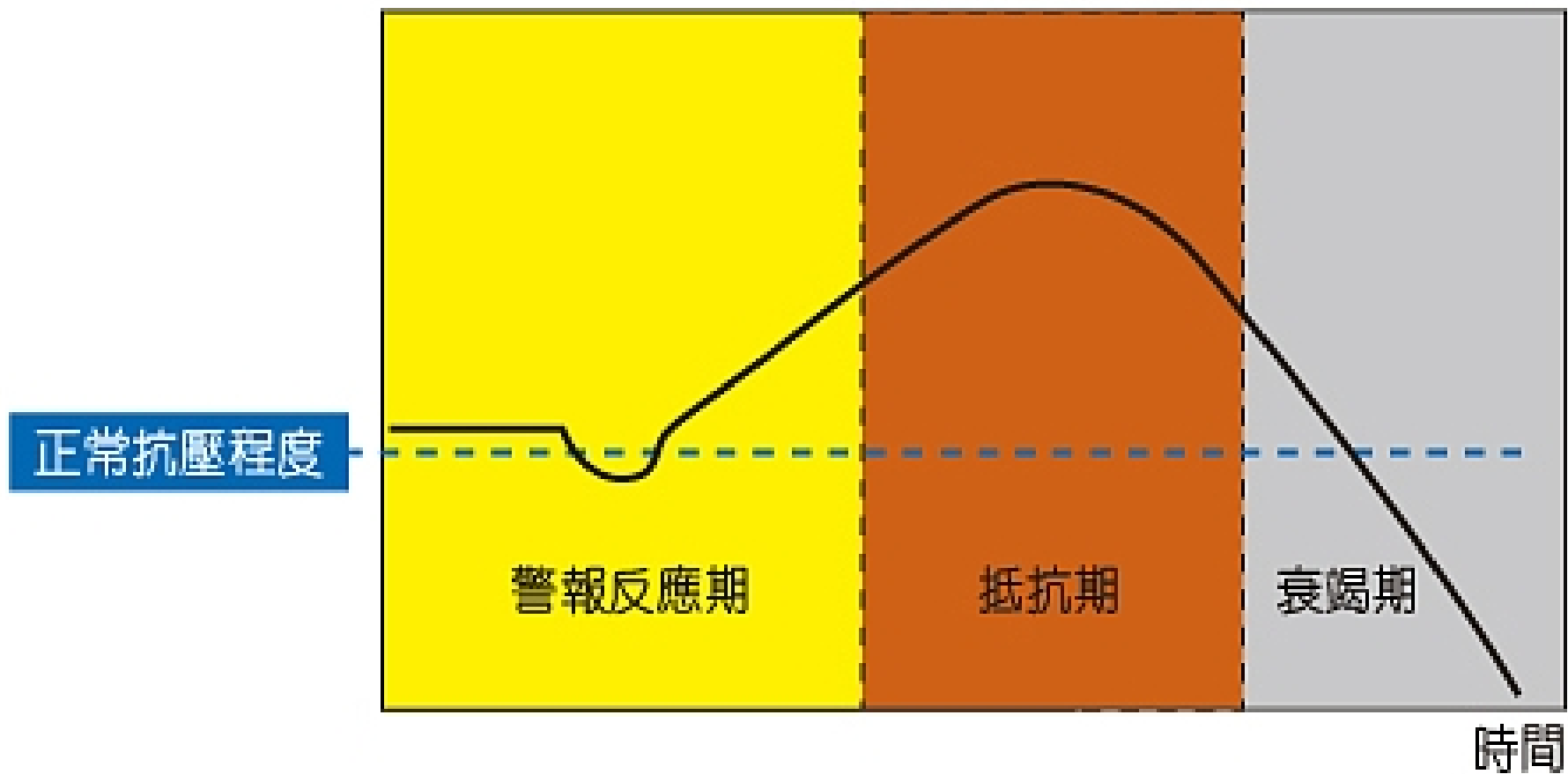
注意力窄化

產生恐懼與逃避的心理

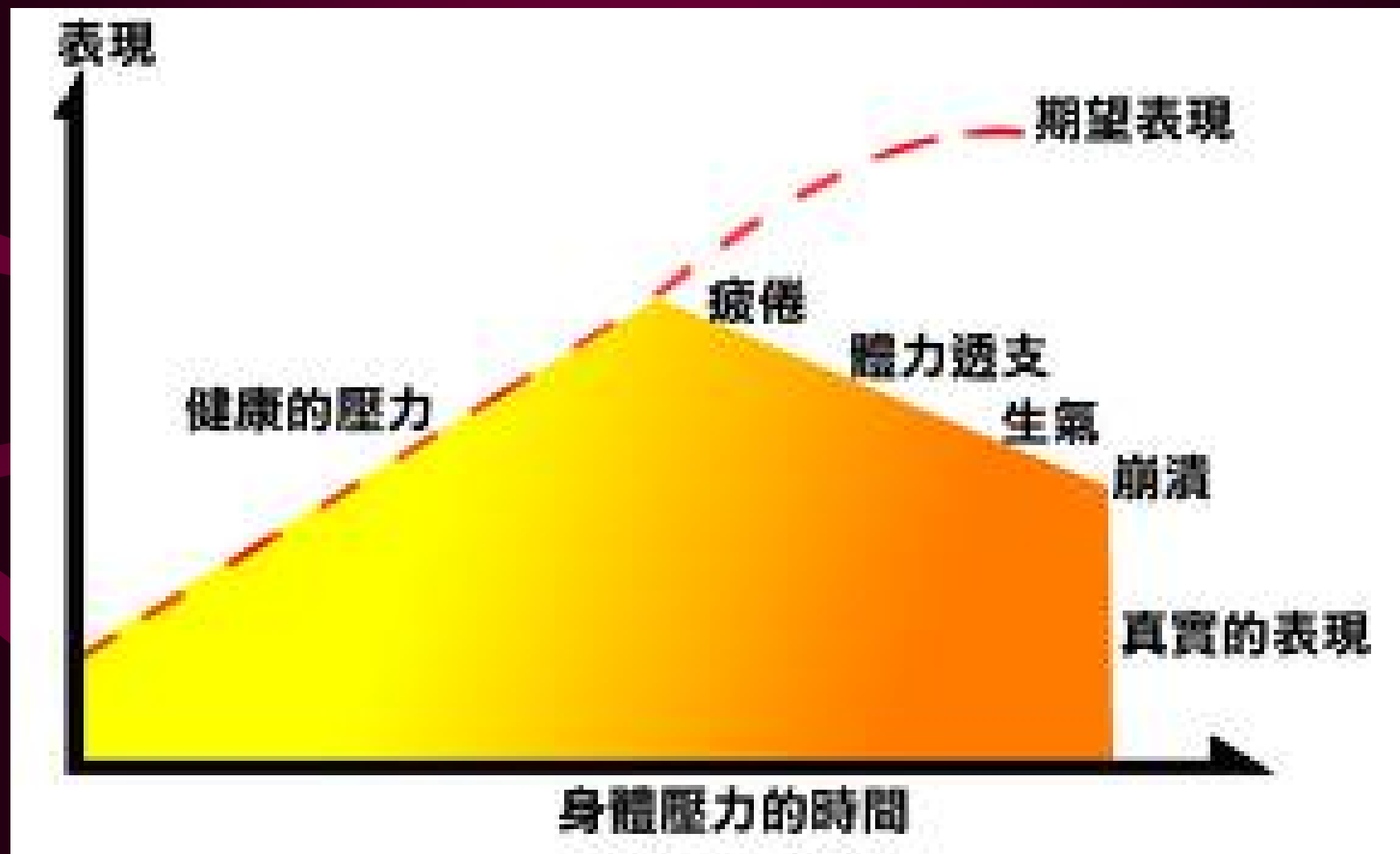
累積的生理變化導致病變



人對壓力的適應分為三個階段



長期壓力對身體的影響



長期壓力對心理的影響

- 喪失自信
- 灰心喪志
- 得過且過
- 憤世嫉俗
- 驚弓之鳥
- 失去方向
- 鑽牛角尖
- 否定自己
- 自我封閉
- 憂愁煩悶



與壓力有關的身心症狀

- 頭痛、頭暈、失眠
- 全身痠痛、肌肉緊繃
- 胃痛
- 異常出汗
- 拉肚子
- 心悸、耳鳴

- 容易感冒
- 便秘
- 性能力、慾望減退
- 火氣大
- 菸酒、鎮定劑使用增加



嬤代母職太操 求助身心科

【記者魯永明／嘉義報導】周日母親節，嘉縣市高齡社會青壯人口外流，「嬤代母職」隔代教養愈來愈多，陳姓阿嬤白天在自助餐店打工賺錢，晚間帶孫，深受失眠所苦，身心失調，日前帶剛上幼稚園孫子向嘉義市陽明醫院身心科醫師李連冀求治，嬤孫生活相互影響，孫子脾氣也變差

，經治療，阿嬤身心失調改善。

阿嬤說，兒子跟未滿20歲女友同居，女友懷孕生產完將孩子丟給她跑走，兒子要工作賺錢，不得已只好將小孩交給她照顧，孫子半夜哭鬧，她起床泡奶換尿布，只是年輕帶小孩只要處理完畢

就能倒頭大睡，當阿嬤半夜醒來常無法再闔眼。

孫子上幼兒園，家裡開銷大，她利用送孫子上學後到住家鄰近自助餐店工作，但生理時鐘被打亂，晚上睡眠不足，清晨要早起，叫醒孫子趕娃娃車，每天不斷上演「祖孫口水大戰」。

「天嘸緊去洗面洗嘴！」「阮嘸愛讀冊啦！」放學回家嬤孫繼續鬥嘴鼓，關係緊張。李醫師說，孫子脾氣變差是因為阿嬤變得愛生氣，阿嬤會易怒是因為睡眠不足，情緒控制能力下降。

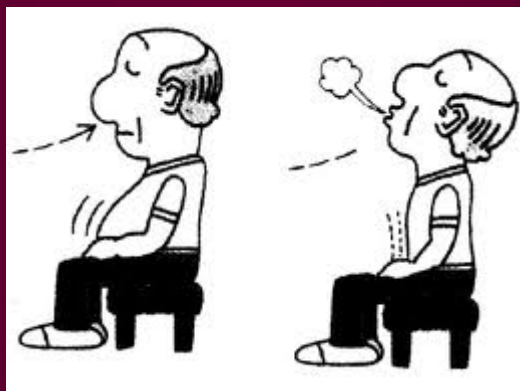
李連冀指出，隔代教養愈來愈多，過去大家認為帶孫福氣，但

現在帶孫是壓力，特別是現在人生得少或晚婚不受孕，老人比年輕人容易有失眠困擾，美國研究顯示，每老1歲就增加5%的人受失眠之苦，常有阿嬤為帶孫失眠求診，老人改變生理時鐘不容易。

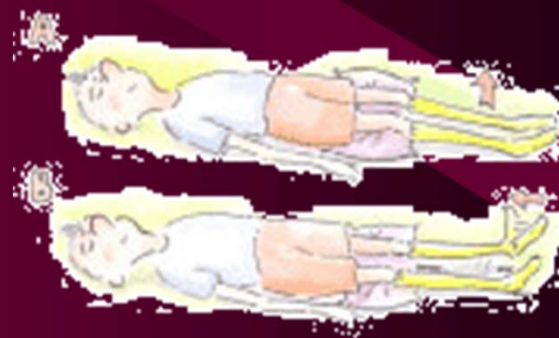
「帶孫不是阿嬤天職，阿嬤帶孫壓力不亞於年輕人！」李連冀說，有時愈調整不過生理時鐘愈著急，搞得心情不好，周圍人也遭殃，阿嬤理解孫子脾氣變差原來是受自己緒影響後，鬆了一口氣，不必再為沒帶好孫自責，服用「助眠劑」後，可以「睏飽飽，透早有氣力！」

簡易抒壓法

- 腹式呼吸



- 肌肉鬆弛法



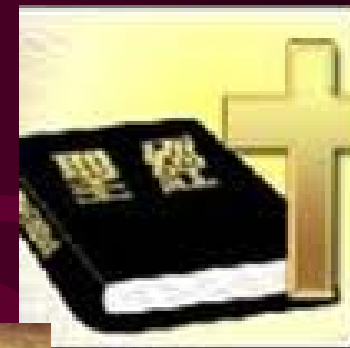
緊急解壓法

- 肌肉鬆弛劑
- 抗焦慮劑
- 助眠劑
- 親人或摯友的關心與支持



長期的抒壓保養法

- 維他命B群的攝取
- 正向思考習慣培養
- 吸收宗教哲學精華
- 認識真正的自己
- 享受免費的大自然



Thank you for listening !



年輕時不要糟踏身體，
年老時身體才不會糟踏自己！