

做好壓力管理 化阻力為助力

文／精神醫學部 主治醫師 黃于真

張先生原本是公司的小職員，上個月因表現良好而晉升主管。他一方面很高興自己的能力受到肯定，也希望自己能發揮所長，但另一方面，由於不熟悉新的職務，又面對長官的殷切期許，他開始覺得力不從心，懷疑自己是否真能勝任這份工作。

現代生活隨時充滿各式各樣的挑戰，壓力也應運而生。有人覺得有壓力才有成長的動力，有人覺得壓力是阻礙前進的絆腳石，究竟我們要如何迎接這些在日常生活中隨時可能冒出來的壓力呢？

過度的壓力會使焦慮升高，影響工作表現，但適度的壓力反而可以增加工作的動機及專注度，使整個人呈現最佳狀態，進而提高工作表現。為了讓自己更能適應壓力的突襲，平日請做好以下幾道防禦工事：

日常調養

1. 規律的運動可強化心肺功能，增強身體面對壓力時的因應能力，相關研究也顯示運動可以減輕焦慮。

2. 良好的生活作息及睡眠習慣可讓身體獲得充足休息，以備不時之需。
3. 均衡飲食可提供身體所需的各種維生素、礦物質及微量元素。要注意的是，很多人在面臨壓力時會飲用咖啡、茶葉及提神飲料等，這些食物若攝取過量將帶給身體額外的負擔，可能使得因壓力而來的焦慮更加惡化。正確的飲食原則如下：

營養均衡

每日應從6大類食物（五穀類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類）均衡攝取各種營養素，並以低油、低鹽、低糖、高纖維的「三低一高」為原則，不偏食、不暴飲暴食、三餐定時。

清淡爽口

烹調方式以清蒸、水煮為宜，較易消化；減少攝取油膩或難消化的食物，如炸雞、糯米製品等；少吃含糖的精緻食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、蜜餞及各式含糖飲料等。

多攝取能增加免疫力的食物

礦物質鋅、鐵及維生素A、維生素C、葉酸等5種營養素，均與免疫力有關，若攝取不足會降低抵抗力。牡蠣、動物肝臟富含鋅；肝臟、蛋黃、瘦肉、葡萄乾、深綠色蔬菜富含鐵質；蔬菜、水果富含維生素A、C；綠色蔬菜富含葉酸。

適當補充水分

每天至少應攝取2000cc水分，若水分不足，不僅口乾舌燥，也可能影響新陳代謝。別忘了將水放在隨手可得到的地方，經常飲用。

攝取可抗壓的食物

多吃富含鐵質、鎂及胺基酸的食物，可解除壓力、減輕焦慮。

少喝含咖啡因的飲料

適量咖啡因可以紓解緊張情緒，但每天不要超過2杯，因過量會破壞心情，反而更加焦慮。

明察秋毫

很多人感到有壓力其實是源自於自己的經驗或想法。當面臨壓力時，可先問問自己是不是因為過往負向的經驗而侷限了對事情的看法，並且好好思考自己是否有預設立場或是過度放大負面訊息。

學習放鬆

一些放鬆技巧可將自己的身心調整到最佳狀態，以便應付種種挑戰。這些方法包括：腹式呼吸法、肌肉放鬆訓練、伸展運動、冥想靜坐等。平時就熟悉這些技巧，必要時就能派上用場。多給自己一些讚美及鼓勵也可增強自信。

準備應戰

良好的事前計畫及預演可增加對事情的掌握度，減少不確定感，遇事不致措手不及。正向的想法及應變方法，也可以幫自己見招拆招，不致苦坐愁城。

如果真的無法克服壓力，還是找個盟友與您並肩作戰吧！與家人、朋友或者有類似經驗的「苦主」一起分享及交流，或者尋求專業諮商、心理及精神醫療，都能協助您做好壓力管理，化阻力為助力。☺