

## 紓壓攻略：長期壓力探源頭

任何事情使人在生理上或心理上處於緊張狀態，便構成壓力。當這種狀態持久不退，無法控制，又不能逃避的話，便會破壞身心健康。什麼因素使人身心長期處於緊張狀態？

### ▪ 生活習慣不健康

現代都市人常說「忙」，忙得沒時間吃健康點、睡足 8 小時、每天運動或享受 15 分鐘的安靜；卻有時間每天看 3、4 小時電視，上網跟素未謀面的人 ICQ 2、3 小時，吃 10 袋 8 袋超鹽超糖零食，還有濫用濃茶、咖啡，又煙又酒。這些不健康的生活習慣使大腦神經變得脆弱過敏，容易焦慮、失控，大大地削弱抗壓能力。

### ▪ 人職錯配強支撐

經濟轉型，其實人的工作也在轉型，其轉變之快之廣，實在使人看不清、摸不透，甚至超越了一己的專長：昨天還是坐在辦公室批核借貸，今天竟要四出找尋借貸對象；剛剛適應下來又被要求兼顧基金銷售。但一看到背上的負資產，就算工作要求與自己的能力、專長有多大差異，壓力有多大也只能硬著頭皮撐下去！

### ▪ 人際關係差勁

若家庭成員關係差，常常面黑黑、冷冰冰，或唇槍舌劍，大打出手，又或工作上人事複雜，暗箭重重，但因種種原因，人無法逃離，這種長期壓力真叫人透不過氣呢！另一方面，長期孤獨，又或因性格火爆，四處點火，眾人紛紛走避，以致缺乏友儕親朋支持，又是另一種長期壓力。這類人患上心臟病、受感染甚至死亡率都較同齡而有友儕親朋支持的人高呢！

### ▪ 負面思想模式

有些人的外在環境看來委實不錯，但總是愁眉深鎖。他們的壓力源於思想上長期瀰漫無力感（Powerlessness），他們覺得很多事情包括身體、就業、人際關係甚至到哪裏居住都是無法控制的。命運如此，個人無能為力，只能坐以待斃。長此下去，更會導致焦慮及抑鬱！

看到這裏，會否感到「挑戰」重重呢？沒錯，現代人或多或少會遇到這四大挑戰，下一期開始，本欄會介紹一個全面抗壓的「七好大法」，好讓大家裝備自己，面對挑戰！