

患者及家属指南

压力管理



压力是应对挑战性情况时产生的压力、紧张或紧张感。它是生活的一部分，每个人都会遇到。然而，某种情况是否被视为有压力因人而异。了解你个人认为有压力的情况可以帮助你更好地应对生活。

被诊断患有其他精神和神经疾病的人也会有强迫症症状，例如图雷特综合症、自闭症谱系障碍、癫痫、头部创伤和前耳垂病变。这些体征和症状令人痛苦、耗时，并严重干扰一个人的正常生活、工作或社交活动和人际关系。

压力可能来自生活的各个方面。

常见来源包括：

个人生活

- 正在办理离婚。
- 亲人去世。
- 身患疾病。
- 财务问题。
- 家庭或生活中的其他重大变化。



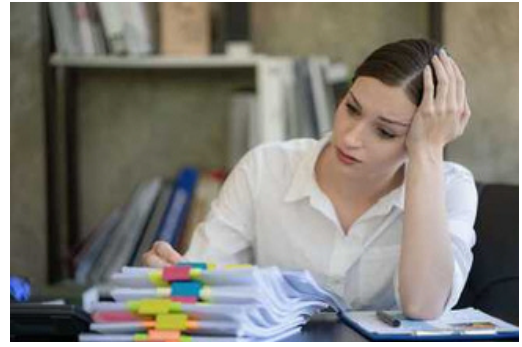
环境

- 天气
- 交通
- 过度拥挤
- 噪音



工作

- 满足最后期限。
- 与老板或同事发生冲突。
- 处理多个项目。



体征和症状

每个人对压力的反应都不同。了解压力的迹象可以帮助您采取措施防止压力恶化。以下是压力的一些常见表现。



体征

- 过敏
- 头痛
- 心率加快
- 背痛
- 消化问题
- 胃痛
- 不安

情绪迹象

- 易怒或容易生气。
- 感到焦虑或恐惧。
- 喜怒无常
- 沮丧





压力对个人的影响

- 食欲改变
- 睡眠问题
- 为了逃避压力感，他们会更多地使用酒精、其他药物或参与其他上瘾行为（如赌博、性或游戏）。
- 难以集中注意力。
- 健忘
- 负面想法增多。

压力管理策略



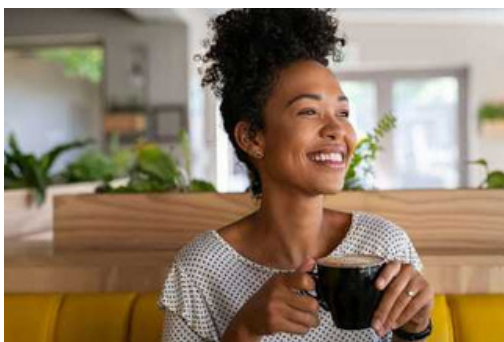
时间管理

通过学习有效地管理时间和确定任务的优先顺序来在日常生活中找到平衡。



对自己能做的事情保持现实的态度

为自己设定切合实际且可实现的目标，这样你就不会感到沮丧或气馁。设定目标也是开始组织和规划时间的好方法。



乐观思考

面对并减轻你的压力消极思想，如不切实际的期望、自以为是、权利感、责备、悲观和按照自己的方式做事。

不要对自己太苛刻。找出自己的一些积极特质，不要太苛责自己。多做积极的自我对话，比如“这很难，但我能做到！”



保持健康

保持健康的生活方式—饮食健康、睡眠充足、经常锻炼、避免饮酒和吸毒。



拥有支持系统

与朋友、家人、同伴支持或精神团体建立支持系统。

如有必要，寻求专业帮助，如看心理医生、辅导员或医生。

减压技巧

这里有一些有用的技巧，你可以练习它们来减轻压力。选择最适合您的并经常使用它们以获得最佳效果。

放松练习

学会通过呼吸和精神放松练习（例如视觉想象或冥想）来放松自己。



体育锻炼

慢跑或体育运动等锻炼不仅可以增强体质，还可以以健康自然的方式减轻精神压力。



找一个爱好

培养新的、有趣的爱好，比如参加音乐课或烹饪课。这些可以让你忘记压力事件。



制定计划来应对压力

给自己一些时间放松。安排一些有意义且愉快的活动并坚持下去。



保持幽默感

不要抱怨生活中的挫折，试着一笑置之。因为笑可以缓解压力，增加疼痛耐受力并增强免疫系统。

最重要的是，我们要对自己的感受负责，无论我们是否感到压力，以及我们如何选择应对压力。

请记住，我们有能力选择平静而不是压力。



获取支持

与了解或关心您的人交谈总是有帮助的。这些人包括您的家人、朋友、同事和顾问。



如欲了解如何向 IMH 寻求专业帮助，请致电 6389-2000（咨询）或 6389-2200（预约）。