

壓力是什麼？壓力=860 億美金。美國學者 Adam(1931)估計，壓力一年造成美國全國 170 億美金的生產力損失，以及 690 億美金壓力相關疾病的花費，合計 860 億美金，相當於臺灣的外匯存底金額。聽到 860 億美金的損耗花費，你是不是覺得壓力簡直是惡魔，不僅折損生產力，還要花錢在壓力相關的疾病上；不過，換個角度想，如果能做好壓力管理，不僅可以增加生產力，還能免去遭受壓力相關疾病的苦楚與耗費，想到這裡，整個感受就大不相同！

其實，我們並不是不需要壓力，而是需要適當的壓力，過低或過高的壓力都會降低你的表現，只是，現今的時代我們常遇到的問題是過高的壓力。以下是一些有關壓力的常見問題，我們試著以問答的方式來談一談一般上班族的壓力：

Q1.上班族的工作壓力來源

1. 清楚、具體地了解造成本身面臨的工作壓力來源 是足以成功降低過高工作壓力的第一個步驟。

2. 過高工作壓力來源包括：

- ◎ 工作壓力太大超過負荷
- ◎ 工作執掌不清楚或不夠具體
- ◎ 不了解被期望的工作內容
- ◎ 本身能力與工作投入不被重視
- ◎ 工作投入未獲得合理回報（晉升與地位）
- ◎ 專業成長與未來發展受限
- ◎ 上司的指責與不支持
- ◎ 同事間的競爭與衝突
- ◎ 家庭與事業之間衝突.....等等

Q2.如何辨識工作壓力是否過高？1. 當工作壓力過高時，會出現幾類自己比較容易察覺的壓力指標。

2.工作壓力指標的類別包括：

◎ 生理機能：食慾不佳、消化不良、頭暈、心悸、與睡眠困擾

（入睡困難、睡眠容易中斷、早醒）

◎ 情緒：情緒控制能力變差（容易哭泣、因小事而煩躁）、心情

低落鬱悶、心情無法放鬆、充滿無望感

◎ 認知想法：注意力不集中、做決定出現困難、無法停止思考某些事、自認無法處理生活上的事務

◎ 外顯行為：無法向別人說不、熱忱感與興趣消失、迴避責任負擔

3. 當壓力指標持續出現的時間越久，指標出現的數量越多就表示工作壓力越大，越有可能出現過高壓力的問題。

Q3.過高的工作壓力持續過久的後果是什麼？

1. 過高的壓力會造成當事人生理、心理、與人際方面的傷害。
2. 以生理的角度為例子來看，當面臨壓力的時候，個體的會出現一些生理變化，包括：腎上腺素快速分泌、消化系統停止運作、腎上腺分泌可體松、與性荷爾蒙分泌量降低。
3. 一旦壓力持續過久，就會造成許多生理失調，包括：增加心臟血管方面的疾病（如中風與心臟病）、消化系統不適（如消化潰瘍與脹氣）、降低入侵感染的免疫反應（如感冒，甚至癌症）、性功能障礙（陽痿、性冷感、不孕）
4. 由於人的腦力、心力、與體力等資源是有限，如果忽略體力不予理會，過度耗竭的結果除了可能出現前述的生理失調外，甚至會造成死亡，即所謂的過勞死。

Q4.吸煙與壓力紓解

1. 吸煙可以紓解情緒，但會造成呼吸系統上的疾病（最嚴重的是肺癌），結果反而得不償失。
 2. 建議：學習採用沒有吸煙造成的負向結果，卻比吸煙更有效的紓解壓力的方法，如正確呼吸法、靜坐等方法。
- Q5.過高的工作壓力如何紓解？1. 出現過高的工作壓力，就是表示我們之前的應對壓力的方法效果不好，因此有所改變是必要的，自己能察覺到『改變』的必要性，才可能達到成功的壓力紓解。
2. 壓力紓解可以努力的方向：

◎ 壓力反應的紓解：壓力狀態下個體會出現一些令人不舒服的生理反應、情緒反應、與認知想法反應。我們可以透過肌肉鬆弛法、靜坐、運動、與休閒活動等方法來紓解生理上的壓力反應；經由自由自在的情緒宣洩與獲得別人的情緒支持來紓解壓力的情緒反應；藉著中斷鑽牛角尖的想法與轉移注意力的方法來紓解壓力的認知想法反應。

◎ 壓力來源的管理：由於一個人的心力、腦力、與體力是有一定的限度，因此可以經由控制壓力來源的進入（如：能適度地向別人說不）、壓力來源的脫離（如：把一時不能解決的事暫時忘記）、有效處理壓力來源（如：事情分輕重緩急分開辦理、能請別人幫忙的事就請別人幫忙.....等）。

◎ 認知想法的調整：因為對一件事情的壓力感受高低取決於個人的心理評估，所以我們可以改變對事情的傷害威脅判斷（這件事到底會帶來多少本身的傷害或威脅），本身應對能力的判斷（自己可多少能力去處理預期面臨的傷害）、與可運用資源的判斷（除了本身以外，有多少人或物可以幫助處理預期面臨的傷害）來降低事件帶來的壓力感。 3.建議：先由壓力反應的紓解做起，等壓力的不舒服的反應紓解，自己的腦力、心力、與體力有所恢復之後，再進行壓力源的管理與認知想法的調整。 4.如果努力一段時間後壓力的指標仍然持續或數量沒有減少，就要考慮尋求專業人員的協助，千萬不要擱著不管，不予理會的結果，壓力只會增加不會減少。Q6.專業協助的服務內容有哪些？1. 專業的壓力處理服務會同時考慮個體在生理、心理、與社會等層面上的問題，不會只考慮單一的層面。 2. 經過個體各層面的評估後，再給予最能切合當事人需要的壓力管理協助。 3. 壓力管理的協助包括：

生理：給予抗焦慮劑（紓解壓力所造成的焦慮症狀）、助眠劑（改善睡眠問題）

心理：這方面臨床心理師扮演著重要的角色，服務項目包括：

◎ 生理回饋訓練：透過可以反映身體緊張程度的儀器，協助個體學會如何放鬆自己的方法。

◎ 壓力處理訓練團體：以團體進行的方式教導有過高壓力困擾的個體學習一些能降低壓力的認知行為技巧。

◎ 個別心理治療與諮詢：經由晤談、心理測驗等方式對當事人的問題完整的評估，再根據評估結果選擇適合的協助策略與技巧，與當事人一齊解決過高壓力的困擾。

吳國慶老師簡歷：

學歷：中原大學心理學研究所臨床組碩士

經歷：臨床心理師高考及格

中原大學推廣教育輔導學分班講師

台北體育學院心理學講師

現任：省立桃園療養院臨床心理師