

精神科



廖建智醫師

適應症

心理治療、復健精神醫學、居家治療

壓力與身心症

廖建智 / 文

壓力，一個現代人常聽到，但也常容易忽略它的一個身心現象。雖說適當的壓力可以促使我們更有學習的動機和能力，但是過度的壓力卻會導致一個人身心失去平衡。過度的壓力不僅帶來心理層面的痛苦，也會帶來生理上的不良改變。根據當代的研究，過度的壓力會導致免疫力改變，也容易罹患新陳代謝與心血管等相關疾病。而精神層面，過度壓力也可能帶來焦慮、失眠等症狀，嚴重者甚至出現憂鬱、恐慌等症狀。因此對現代人而言，對於過度的壓力承受是不可以輕忽的。

然而，怎樣的情況才算是過度壓力呢？簡單來說，如果最近這二到四週有連續出現下列症狀時；如睡眠障礙(例如入睡困難、睡眠中斷等)、注意力無法集中、容易焦慮緊張(例如心悸、胸悶、手腳發麻)、容易生氣、倦怠感、覺得什麼都比不上別人，且經過相關檢查卻無病理上的發現。而除了上述症狀外，並出現了上班、工作能力下降或處理家務感到吃力情形。如果有這些現象，那可能就是壓力過大，影響到了身心的平衡了。

而對於過度壓力的處理，如果屬於慢性長期壓力，那應該嘗試的去調適或改變壓力的紓解方式，或者嘗試減低壓力源的強度，但這部分也因著個人主觀或客觀條件不同而不易達成，因而有時甚至需要尋求專業人士的諮詢。另外，若是急性壓力，則需考慮醫療協助與支持系統的迅速建立，多方尋求支援(例如親人、朋友、社福團體)。而關於醫療等相關協助，可以嘗試轉介心理治療、諮商等方式，或嘗試運用藥物協助，在藥物方面，當代相關文獻大多建議應該以抗憂鬱劑為主要的治療藥物，而其他如助眠劑或抗焦慮劑，基本上多只是症狀緩解且容易出現依賴，故臨床多不建議長期使用。