

壓力檢測與自我調適

壹、壓力指數測量表

1. 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2. 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3. 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4. 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5. 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6. 您最近六個月內是否生病不只一次了？
7. 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8. 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9. 您最近是否經常意見和別人不同？
10. 您最近是否注意力經常難以集中？
11. 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12. 有人說您最近氣色不太好嗎？

★若上述題項回答有 3 個「是」，表示壓力還在可負荷的範圍內，生活任務對你來說是勝任愉快唷！

★若上述題項回答有 4~5 個「是」，表示你已經感覺小有壓力了，雖然還能勉強應付，建議可以與親友聊聊，或使用其他紓壓的方法。

★若上述題項回答有 6~8 個「是」，表示生活壓力頗大，建議可尋求醫師或心理師的專業建議。

★若上述題項回答有 9 個以上「是」，表示你的生活壓力已經不容忽視了，建議應積極求助，可諮詢醫師、心理師的專業診斷與治療，以改善現況。

資料來源 <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>

本校諮輔組有精神科醫生及心理師資源，可考慮運用。

貳、壓力的自我調適

一、什麼是壓力？

「壓力」是一種個人主觀的感受，是身體為了因應環境的變化，感受到了威脅，而在身體、心理或情緒上產生的緊張狀態。

二、常見的壓力來源：

1. 身體因素：生病會成為個體的壓力事件，而此事件所造成的壓力強度，會與疾病的嚴重程度、個人的年齡有關。
2. 心理因素：遭受挫折、衝突等、失去重要的人或物。
3. 環境因素：居住環境擁擠、噪音等。
4. 社會文化因素：生活型態及價值觀的改變、人際溝通不良或處於不同過去

的文化，例如：搬家、移民、政黨輪替或戰爭。

5. 家庭因素：家庭經濟狀況改變、家人間的衝突、家庭成員增加，例如：新生兒的誕生。
6. 學校因素：學校生活是學齡兒童與青少年最常見的社會壓力來源，如考試、課業成績、師生溝通問題、前途發展及同儕關係等。
7. 職業因素：失業或換工作、科技資訊的快速變化、與同事的關係差、未得到適當的升遷、缺乏工作上的成就感或掌控感等。

三、壓力造成的反應：

1. 生理上的變化：如心跳加快、流汗、手腳冰冷或胃痛、想吐、肌肉緊繃、酸痛等身體不適及失眠等。
2. 行為上的改變：某種行為重複出現、活動量增加或減少，甚至產生混亂行為或退化行為
3. 情緒上的改變：挫折忍受度降低且激動不安的情緒增加、容易煩躁導致解決問題的能力降低。

有上述症狀並不一定是壓力所導致，可考慮利用本校諮商或精神科諮詢資源。

四、壓力的自我調適的原則與方法：

1. 面對壓力：你越在乎的事情則壓力就越大，因此進一步了解壓力源，才能從焦慮的情緒中跳出來。當你感覺不知所措時，可找家人、親友或精神科專業人員，談談自己的感受，藉由說出來、發洩或聽聽別人的意見，心情也有轉變的可能。
2. 適度運動：身體活動有助於減輕壓力，如：慢跑、走路或洗熱水澡，都可促進血液循環，讓全身肌肉放鬆、緩解緊張。
3. 安排休閒活動：參加朋友聚會或安排自己喜歡做的事情，如：藉由唱歌抒發心情，散步、逛街、出去旅遊或閱讀喜歡的小說、繪本、漫畫、傳記、散文與詩歌等。
4. 適當的情緒發洩，例如：找一個沒有人的地方盡情呼喊或放聲大哭，或找拳擊袋、布偶等痛打一頓，紓解內心壓力。
5. 呼吸練習：練習緩慢腹式呼吸法，練習時你可找一個舒適、不受打擾的空間，可以坐著或躺著：
 - A. 一隻手放在腹部、一隻手放在胸前。
 - B. 從鼻子慢慢吸氣，讓腹部跟著鼓起。
 - C. 暫停呼吸 3 秒鐘。
 - D. 接著經由嘴巴將空氣慢慢呼出。
6. 漸進式肌肉放鬆法:可依下列步驟進行練習：
 - A. 手部：雙手握拳，再放鬆；雙臂向內彎曲夾緊腋下並用力，再放鬆；手臂向外展開，夾緊肩胛骨，再放鬆。

- B. 肩膀：聳肩盡量靠近耳朵，再放鬆。
- C. 脖子：向右轉動脖子，再放鬆(左側亦同)
- D. 臉部：閉眼用力、嘴巴用力，咬緊牙齒，想像嘴巴、眼睛往臉部中央集中，再放鬆。
- E. 腹部：將手放在腹部，用力壓肚子使其凹陷，再放鬆。
- F. 腳：雙腿伸直向下用力，再放鬆；雙腿伸直，向上彎曲腳趾，再放鬆。
- G. 全身：全身肌肉用力,加強整個身體的肌肉，再放鬆。

資料來源：<https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/866>

♥諮商輔導組的地址在：學生活動中心二樓(郵局、摩斯及 7-11 樓上)

♥諮商服務時間：8：30AM~9：00PM

♥諮商熱線：2736-8646

♥諮商預約網址：<https://sa.ntust.edu.tw/WebCounseling>

♥諮詢信箱：talk2me@mail.ntust.edu.tw

♥24 小時免費校園安全專線：0800-695-995