

## 压力和身体

压力是当你所关注的事情处于危险之中时，在你的大脑和身体里发生的变化。我们要了解压力是一种自然反应，并不总是意味着危险到来，这样理解可以帮助你更好地应对引发压力源事件。

如果你学会去留意哪些事情会给你带来压力，我们就可以关注我们的身体和思维如何应对。这可以帮助我们找到一些应对挑战性状况的更佳策略。

以保持中立或正面的方式来重塑我们的思考方式，能够使我们：

- 提高专注力、驱动力和自我照料；
- 减少疼痛以及压力对健康造成的其他负面影响；

### 如何改变应对压力的方式：使压力对你有益的八个技巧

#### 1. 明确压力源：

- 明确会给你压力的事物，可以帮助你想出潜在的解决方案，寻找其他结果，并控制局面。

#### 2. 学会让压力为你所用：

- 压力可以是不堪重负，摧垮你的身体和思维。如果从负面的角度看待压力，我们则更可能以负面的方式应对。
- 下次你感到压力或焦虑时，试着承认并且迎接这种感觉，而不是把它推开。

#### 3. 关键在于你如何行事，而不是状况本身

- 你可能无法掌控生活，但你可以控制自己的反应。
- 如果你以开放的心态对待压力情况，并专注于解决问题，最初的压力可以转变成强大的驱动力。

#### 4. 用运动锻炼来抵消负面的压力反应：

- 运动锻炼可以增添令你感觉良好的化学物质，产生幸福感，降低压力荷尔蒙。

## 5. 获得安稳的睡眠

## 6. 良好饮食：

- 虽然有时吃不健康的食物（如高糖或高盐的食物）可能会感觉很舒服，但要尝试有意识地摄入，选择更健康的饮食。

## 7. 记录压力日记：

- 记录下你的问题，可有助于你反思，思考潜在的解决方案，从而给你一个新的视角。
- 如果你想和压力赛跑，你甚至可以在一天开始时列出你认为需要处理的事情。

## 8. 培养你的灵性生活

- 对许多人来说，灵性生活和宗教可以是缓解压力的一个重要方式。这可以包括去大自然中散步，到参加宗教聚会等任何活动。

### 相关资源（英文）

- [Live Plan Be article: Stress awareness and pain](#)（“生活计划”文章：压力意识感和疼痛）
- [Breathing exercises for relaxation](#)（放松的呼吸练习）
- [Embracing stress is more important than reducing stress](#)（拥抱压力比减少压力更重要）
- [How rethinking stress could rewire your response to it](#)（对压力的反思如何可使你应对压力的方式回归正常）
- [Mindfulness-based stress reduction as a strategy in reducing pain](#)（利用正念为基础的减压法来作为减轻疼痛的策略方案）
- [Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response](#)（反思压力：心态在压力反应中的作用）
- [Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality](#)（压力会影响健康这一观点重要吗？压力与健康和死亡的关系）
- [Spirituality and stress relief](#)（灵性生活与缓解压力）
- [Understanding the window of tolerance](#)（了解“容纳之窗”）

### 相关资源（中文）

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康门诊服务  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中侨心理辅导服务S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>

- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的练习 BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动 Pathways Richmond Chinese Family Support Group <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

**Canada**

加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。