

壓力和身體

壓力是當你所關注的事情處於危險之中時，在你的大腦和身體裡發生的變化。我們要了解壓力是一種自然反應，並不總是意味著危險到來，這樣理解可以幫助你更好地應對引發壓力源的事件。

如果你學會去留意哪些事情會給你帶來壓力，我們就可以關注我們的身體和思維如何應對。這可以幫助我們找到一些應對挑戰性狀況的更佳策略。

以保持中立或正面的方式來重塑我們的思考方式，能夠使我們：

- 提高專注力、驅動力和自我照料；
- 減少疼痛以及壓力對健康造成的其他負面影響；

如何改變應對壓力的方式：使壓力對你有益的八個技巧

1. 明確壓力源：

- 明確會給你壓力的事物，可以幫助你想出潛在的解決方案，尋找其他結果，並控制局面。

2. 學會讓壓力為你所用：

- 壓力可以是不堪重負，摧垮你的身體和思維。如果從負面的角度看待壓力，我們則更可能以負面的方式應對。
- 下次你感到壓力或焦慮時，試著承認並且迎接這種感覺，而不是把它推開。

3. 關鍵在於你如何行事，而不是狀況本身

- 你可能無法掌控生活，但你可以控制自己的反應。
- 如果你以開放的心態對待壓力情況，並專注於解決問題，最初的壓力可以轉變成強大的驅動力。

4. 用運動鍛煉來抵消負面的壓力反應：

- 運動鍛煉可以增添令你感覺良好的化學物質，產生幸福感，降低壓力荷爾蒙。

5. 獲得安穩的睡眠

6. 良好飲食：

- 雖然有時吃不健康的食物（如高糖或高鹽的食物）可能會感覺很舒服，但要嘗試有意識地攝入，選擇更健康的飲食。

7. 記錄壓力日記：

- 記錄下你的問題，可有助於你反思，思考潛在的解決方案，從而給你一個新的視角。
- 如果你想和壓力賽跑，你甚至可以在一天開始時列出你認為需要處理的事情。

8. 培養你的靈性生活

- 對許多人來說，靈性生活和宗教可以是緩解壓力的一個重要方式。這可以包括去大自然中散步，到參加宗教聚會等任何活動。

相關資源（英文）

- [Live Plan Be article: Stress awareness and pain](#)（“生活計劃”文章：壓力意識感和疼痛）
- [Breathing exercises for relaxation](#)（放鬆的呼吸練習）
- [Embracing stress is more important than reducing stress](#)（擁抱壓力比減少壓力更重要）
- [How rethinking stress could rewire your response to it](#)（對壓力的反思如何可使你應對壓力的方式回歸正常）
- [Mindfulness-based stress reduction as a strategy in reducing pain](#)（利用正念為基礎的減壓法來作為減輕疼痛的策略方案）
- [Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response](#)（反思壓力：心態在壓力反應中的作用）
- [Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality](#)（壓力會影響健康這一觀點重要嗎？壓力與健康和死亡的關係）
- [Spirituality and stress relief](#)（靈性生活與緩解壓力）
- [Understanding the window of tolerance](#)（了解“容納之窗”）

相關資源（中文）

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康門診服務
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>

- 中僑互助會心理熱線SUCCESS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的練習BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

Canada

通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。