



Transcultural
Mental Health Centre

A practical guide about:
Stress and stress management – (CHINESE)

The aim of the booklet – ‘A Practical Guide About: Stress and stress management’ is to assist individuals to identify issues relating to stress and then explore and deal with personal stress problems so that individuals can enjoy a sense of wellbeing at home, at work, in social situations or during recreation.

The objective of the information contained within this booklet is to assist individuals to identify issues relating to stress and stress management by:

- Recognising the sources of stress.
- Recognising when stress is becoming a problem.
- Explaining some of the tools to manage stress (like nutrition and exercise).
- Explaining relaxation (such as what is relaxation, and what are the benefits of relaxation).
- Providing a number of quick and easy stress reducers.

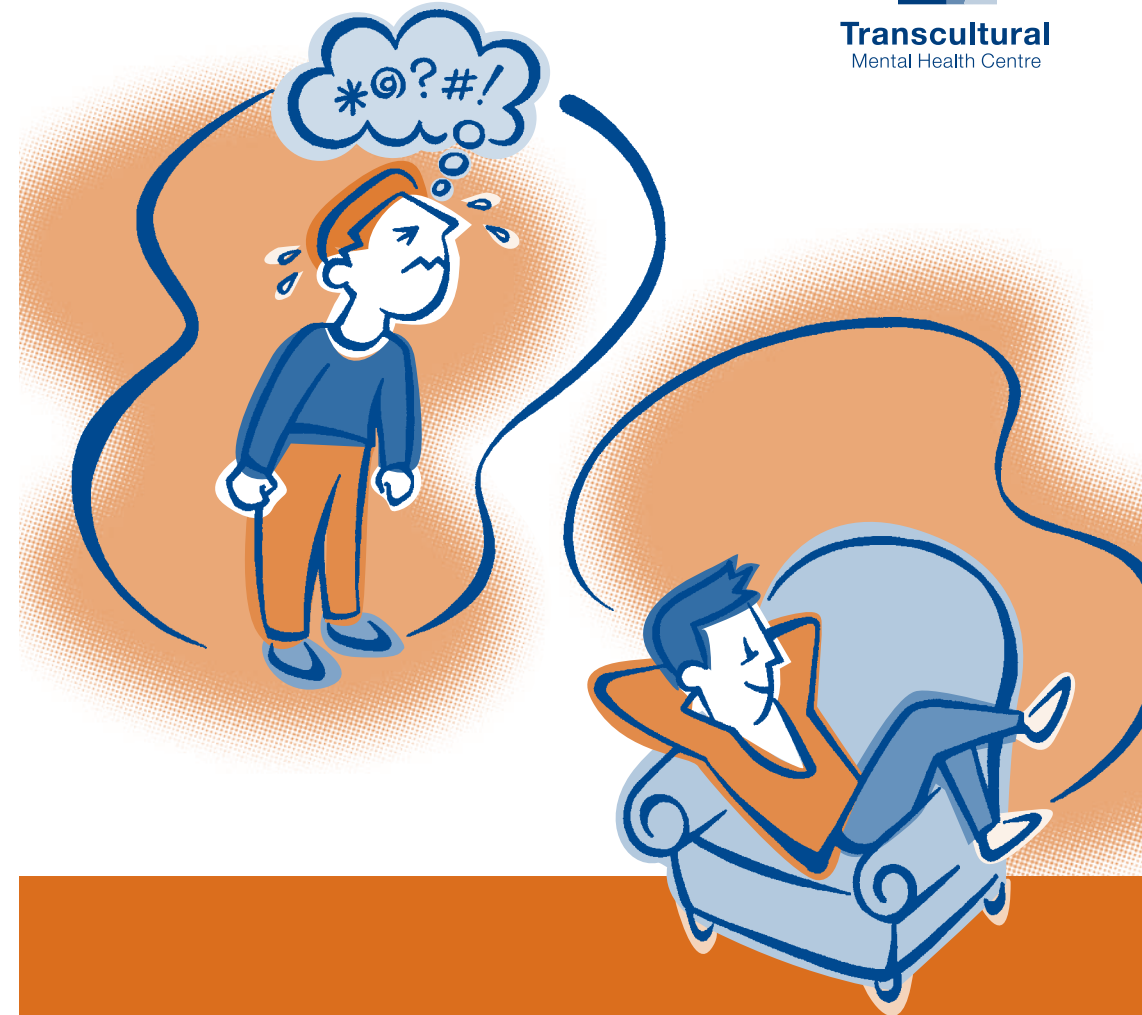
This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, English, Farsi, German, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese.

Other booklets available in ‘A Practical Guide’ series include:

- PROMOTING WELLBEING
- PROBLEM SOLVING AND SETTING GOALS
- A GOOD NIGHT’S SLEEP. This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, Croatian, English, Farsi, Filipino, Greek, Indonesian, Italian, Maltese, Polish, Spanish and Vietnamese.



Transcultural
Mental Health Centre



实用手册

压力及其处理办法

©Transcultural Mental Health Centre, 2005版权所有

本手册由Transcultural Mental Health Centre 出版。在得到 Transcultural Mental Health Centre 确认后, 可以复印或从 www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

2005年首次出版: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0451

本手册和其它“实用手册”系列的相关手册(包括其它资料)可以向 **Transcultural Mental Health Centre** 索取, 联系办法:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2124
AUSTRALIA

电话: 02 9912 3850
传真: 02 9840 3319
免费电话: 1800 648 911
电邮: tmhc@health.nsw.gov.au
网址: www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

设计制版: Monica Flannery Design

感谢

本手册内容的资料来源包括许多出版和未出版的刊物资料。

Transcultural Mental Health Centre (TMHC)得到许可从下列刊物引用资料。

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1987). Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1993). Learn to Unwind. A Workbook on Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

本刊物旨在提供通俗资料, 不能取代专业帮助。手册内提出的各类问题, 读者可以向自己的家庭医生咨询。手册第9页为您提供了一些有用的电话号码和网页地址。



Some useful telephone numbers

Mental Health Line
Tel: 1800 011 511

In an emergency call 000 immediately.

Transcultural Mental Health Centre
Tel: 1800 648 911

If English is not your first language the **Translating and Interpreting Service (TIS)** can provide you with free assistance on 131 450.

WayAhead - Mental Health Association NSW
Tel: 1300 794 991

Some useful websites

WayAhead – Mental Health Association NSW
<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service
www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW Ministry of Health
www.health.nsw.gov.au

Local Health Districts and Specialty Networks are listed at www.health.nsw.gov.au/lhd

如果您有兴趣参加“实用手册”系列中任何一个专题的讲座, 请打电话给 Transcultural Mental Health Centre, 号码 (02) 9912 3850

如果您住新南威尔士州农村或边远地区, 请拨打 TMHC 的免费电话, 号码是 1800 64 8911。

压力

什么是压力？

压力是一种自我的要求及压迫，它可以造成我们紧张、不快或不适。我们常称这种紧张或要求为“压力源”。例如进行考试、被老板严厉斥责、赶着应付最后期限，或搬家等，都是可能造成紧张的情况。

何时压力会成为问题

当压力成为问题时：

- 压力太大，发生次数太多，持续时间太长，使我们无法对付。
- 当压力过大持续了一段时间后，我们会感到如情绪不安、头痛或失眠等症状。
- 压力过大时的精力消耗后果可能以几种形式出现，比如极度疲劳、低判断力和低效率。
- 自然抵抗力降低，发病增加。
- 亲友同事留意到您的紧张而感到担忧。

对症状的识别能帮助我们避免紧张压力的升级。

更多的减轻压力的简易快速的办法

- 闹钟声音最好是轻声动听的。
- 如果早上时间紧张匆忙，早些起床确保充足时间。
- 每次看表时，作一次深呼吸并放松。
- 吃东西、讲话、开车和活动时放慢节拍。
- 不要同时做好几件事或连续安排太多的事情。
- 放弃不必要事情。
- 摆脱无功费时的行为，如开车时疯狂换车道或车道，或冲红灯。
- 在完成任务之间，作短暂休息，如伸展、步行、放松或享受。
- 买一包空白的带粘胶的小标签。每张标签上写“R”并贴在镜子上、您汽车的方向盘上、冰箱上。它们整天都能提醒您放松。
- 给自己时间做自己爱做到事。不要为比赛竞争得第一名，而是为了乐趣去做。
- 学会说“不”，但不是不加选择的。会说“不”的人常常说“可以”而且自我感觉愉快些。
- 减少对他人生气。容忍和接受对健康有好处。





为什么会感受到紧张和压力？

对压力感的原因解释众多。一些研究认为对压力的承受力因人而异并与遗传有关。另一些研究称对付压力为后天影响。一些人当感到压力高时，他们通常会相信这些压力会是威胁以及无法控制。

压力的来源

哪些是您最常见的压力来源？用下面的分级办法，在最能说明您的具体情况的一栏打钩：

0 – 无压力 1 – 压力小 2 – 中等压力 3 – 压力大

威胁	0	1	2	3
身体受伤的威胁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
极度担心和恐惧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
对目前生活方式的威胁，如失去工作、夫妻分居、疾病。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
经济困难。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感到自己无价值。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
变化	0	1	2	3
工作调动、搬家、换工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
受欢迎的变化，如结婚、中彩、晋升。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不受欢迎的变化，如离婚、失业、按揭、身体不好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



放松



什么是放松？

放松是达到身心平静的一种方法。身体和精神上的松弦叫作放松反应，是对抗压力的反应。通常生活在高度紧张中的人，一旦压力增加时，更容易出现问题。通过有规律放松练习，这类人可以降低紧张程度，缓冲压力增加时出现的问题。这样做，他们增加了对压力的容忍能力，而不致有问题。

放松技巧，无论是单独使用，还是和其它技巧一起用，都是用来减轻压力的有效的工具。做到放松，您只需要：

- 一个不会遭受突然的音响和干扰的场所。
- 适当时间。
- 能够解除肌肉紧张的姿势体位，而且，只要不想，您不会在这里睡着。



放松还意味着：

- 作按摩。
- 活动—某些形式的活动，如抖动、摆动或有节奏的放松活动会释放身体紧张，有助于放松。
- 听音乐。
- 抚拍您的宠物。
- 午休。
- 读一本好书。



最重要的是安排时间来做。



做运动

对压力的反应是人体准备有所行动的自然反应。然而，对付现代社会的压力，体力行为常常是毫无作用的。每天安排时间来作有规律的运动，会减轻紧张程度并满足自身需要的活动。任何有规律的运动都是有帮助的，如：

- 步行
- 游泳
- 慢跑
- 友谊竞赛
- 园艺。

运动如何减轻压力？

运动能帮助你愉快的感受，安静你及给你创意。

通过运动，你的总体身体素质会得到提高，从而能帮助你应付每天生活的压力以及有时出现的危机情况。

并且它能转移您的注意力，把您从忧虑中找到一点喘息。

不过，开始运动以前，先和您的医生商量一下，看看您是否有健康方面的问题、是否抽烟成瘾、是否体重超出10公斤，或担心您的关节痛(腰痛、膝盖痛、髌骨痛)。



短期变化，如开始做某些事。

长期性重新适应，如丧亲或退休。

极度要求

0 1 2 3

许多要求同时发生，时间压力。

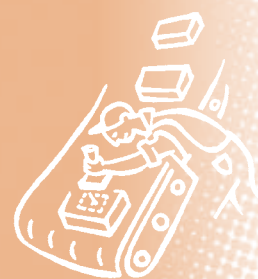
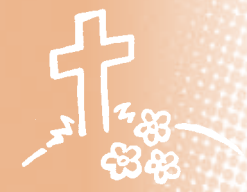
重大责任。

恼人的处境，如塞车、官僚拖拉程序、无效会议。

环境苛求，如拥挤、噪音。

缺少刺激感，如重复性单调工作、退休、无目的、不跟别人往来。

在工作和休息、刺激和放松之间缺乏平衡。





与人关系	0	1	2	3
不能适当表达感情和思想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有求必应，无法说“不”。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
对爱情的不现实的期望，如结婚意味着“生活永远幸福”。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
极少得到他人的注意或认可。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感觉受他人控制，如老板、父母。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
孤独、无援。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果您对上述内容需要进一步的资料和帮助，请和您的家庭医生联系或者参考本手册第9页上的电话号码和网页地址。

减少压力和紧张对您的生活所造成的影响的办法之一是作出解决某一个问题的方案。另一个办法是利用放松技巧。事实证明放松技巧有助于身心康乐。

无论原因如何，紧张和压力是我们生活的一部分。回避这个问题不会使它消失。一旦察觉到压力过度，有如下一些让我们利用的技巧来处涩这个问题：

- 满足自身营养需求
- 运动
- 放松。



压力的处理

压力是否总是消极的？

不是。压力帮助我们完成目标。压力给生活带来期望和兴奋，比如度假或家庭聚会。压力帮助我们成长、改变、避免危险、达到目的。处理压力不是消除它，而是协同它，把它转变成我们生活中的积极力量。

在尚未达到压力过分饱和区之前，当压力增加时，我们的表现和幸福感也会增加。直到我们感到刺激过分时，才需要采用对付压力的技巧。当苛求让我们力所不及，超越我们正常的调节能力时候，压力就到达了过分的程度。

识别问题所在的第一步是认识压力的实质、我们对压力的反应以及什么具体压力环境会使我们过度紧张(参看本手册“压力的实用手册”第一部分)对压力有所认识后，那么有许多种压力处理技巧供我们使用。

营养

进食有营养的食品是有效处理压力的基础。同时，我们建议：

- 限制饮用咖啡因，每日不超过五杯(控制含有咖啡因的物质，如茶、可乐饮料和巧克力)。
- 定时用餐。
- 减吃含盐份的食物(尤其高血压患者或有家人患高血压的人)。
- 享受生活，给自己时间去做自己爱做的事。

