

為什麼研究討論壓力？

有關壓力的幾個統計數字：

七十二%在美工作的人經歷和壓力相關的身體和心理的症狀

在美國每一天約有一百萬人為了和壓力相關的原因請假

約三分之一在美工作的人經歷過喪失工作熱忱的狀況

沒有正式的統計數字統計壓力對在家照護生病親人的家屬造成的影響

為什麼我要幫助大家用正向的方法減壓呢？

這是每一個從事健康醫療專業人員的天職！

提高生活品質

個人的價值觀：我今天盡了我的全力，但我明天會作得更好！

我們今天的目標：

提供給您調解工作上及日常生活上壓力的資訊

因為您承受相當大的壓力來擔任照護生病親人的責任·您若是能好好的照顧自己，您就能更開心，更有心情及體力去提供對生病親人、家人更有質量的照顧·

我們今天要做什麼來舒解壓力呢？

第一，先要認識什麼是壓力

認知壓力怎麼影響您的身體、情緒、心理和您所要做的工作

檢查您現在的壓力指數

找出幾個正向舒解壓力的方法

作出一個屬於您自己的“壓力再見”計劃

什麼是壓力？

壓力不分好壞，壓力存在每個人每天的生活當中

關鍵在於怎樣去了解壓力的各種不同的層面

世界上沒有“完全沒有壓力”這一回事！

壓力造成的影響

當我們無法有效舒解壓力時，會產生哪些影響？

身體上

情緒上

心理上

工作上

壓力對身體上的影響

長期的壓力對身體的傷害遠大於吸煙或高膽固醇·研究報告顯示當人處於因長期壓力造成的沮喪、憤怒及焦慮中時，得到重大疾病的機率是其他人的兩倍

長期壓力減低身體機能，過度激發腎上腺及神經系統，導致長期精神不振及喪失熱忱

頭疼

高血壓

喘息

腸胃不適

背痛

疲倦

壓力對情緒上的影響

憤怒、挫折、急燥

傷心沮喪

焦慮、恐懼

寂寞

負向思考

罪惡感

壓力對精神上的影響

易忘事

難作決定

不能專心

雜亂無章

擔心

胡思亂想

壓力對工作上的影響

工作效益差

沒有動機

不能合群

曠職

遲到

您的壓力指數是多少？

壓力得到適當舒解時是什麼狀況？

身體上

有休息好的

營養充足的

健康的

情緒上

平靜的

正向思考樂觀

能適應變化
能處理危機
精神上
能清晰思考
作出好的抉擇
有組織條理的
工作上
和親人同事相處得宜
提供有質量的照護
準時
能把工作做好
合群

我們怎樣能有效舒解壓力？
預防壓力
提早準備
有哪些方法可以預防壓力？

處理壓力
找出改變情況的方法
當壓力來臨時我們打算怎麼應付？

生活平衡的金字塔

即時應對的技巧
對於每天急性壓力狀況
交通阻塞
過勞工作
家庭不睦
選擇一項或幾項技巧來應對急性壓力
用深呼吸來放鬆
和自己樂觀的對話
想像自己處在一個寧靜平安的地方

每天輔助性的活動
做輔助性活動來達成情緒和身體的平衡
做一樣或幾樣以下四大項每天的活動
愉快的娛樂
滋養強身
情緒上幸福
社交連絡

一生的基礎

長期的壓力平衡能使您
有能力處理生活上帶來的任何問題
提供您平和的感受
探索及實踐生活平衡金字塔的基礎

第一步

找出一件如果您能常常規律的做（現在沒有做），能帶給您極大的正向生活改變的事

第二步

做一個生活計畫使您能夠完成做這件事
要簡單能做到
要能衡量
要做

第三步

制定收成效果

要記得

要花三十天來養成一個新的習慣
養成新習慣比戒除舊的壞習慣來的容易
成不成就看您的了！

最後來做一個帶領式的靜坐