



轉換心情紓解壓力

文、圖／周宏儒



北部地區巡防局岸巡一大隊於十月二十五、二十六日兩日，假大隊部會議室與南澳安檢所中山室，針對新進人員舉行「壓力調適」之講習活動。此次講習係敦請林口長庚醫院精神科溫明晶臨床心理師擔任主講人。溫心理師畢業於台大心理研究所臨床組，曾於台大精神部、台大神經部及林口長庚神經科實習。由於溫醫師年紀與弟兄相近，於演講的過程中，產生不少的共鳴與迴響。講演中主要分為兩部份，第一部份說明「什麼是壓力？」、「生活中的壓力對於身體、行為及情緒的影響」；第二部份解說「壓力的處理」以及如何「改變想法，

改變心情」。

溫醫師首先即要求弟兄做「壓力症狀評估表」，主要是希望能夠初步了解目前弟兄是否有因壓力而產生身體、行為及情緒的壓力反應。其中生理反應包含關節痛、經常感冒、頭昏、心悸等；情緒反應則是寂寞、焦慮、無力感、挫折感、固執等；行為反應則有攻擊行為、容易激動、強迫進食、沒有食慾、注意力不集中、失眠等；藉由此項自我省察的方式，發現自己是否已處於壓力的環境中而不自知。當從自省中了解自己後，溫醫師即進一步闡述目前精神醫學領域中，常提到的一些典型人格特



質：『激進派—易怒、積極、對自我要求高、注重時間觀念、希望全面掌握人事物等，這一類人格特質除了會帶給其他人壓力外，更對自我產生程度相當高的壓迫感，雖然這一類人在社會上功成名就的機率高，卻容易引發身體出現無法排解壓力的病徵，就像心臟病、高血壓等；另外一種特質則是相反的輕鬆派—不在乎、事不關己、對事物的要求不高，這一類人就較不易身處於壓力的環境中，也就不易產生壓力的病徵。』溫醫師特別強調沒有一個人會完全符合上述所有的個性，這些只是提供參考用，就算出現激進派的某種性格，也只表示比較容易處於壓力環境中，需要特別注意個人健康罷了，並不表示有什麼樣的精神疾病。

透過以上說明，再配上壓力形成圖即可更加清楚壓力的產生與解決模式，如附圖：

溫醫師最後亦提到一個重點，一般人常常以為，讓我們煩惱的是外在的事物。其實，面對同一件事情，不同的人就會有不同的反應。真正令我們產生煩惱的，是我們面對事情的想法。「不同的想法，會產生不同的心情。」所以當面對壓力時也許適時的調整思考，結果就會不太一樣，很多誤以為解決不了的事，改變心態後反而都不再是問題了呢！不是嗎？

活動結束後弟兄紛紛表示，對於過去曾經產生莫名的身體徵兆，終於了解是壓力所造成的，是身體給予我們的一種警訊，是需要調整心態與想法的時候了，雖然這樣的調適不可能一觸可及，卻也是為自己開啓一扇面向不一樣人生的門。（作者任職於岸巡第一一大隊）

