

## 壓力舒緩法

**壓**力對任何人都不陌生，你或你身旁的人都可能常常掛在口邊，分別在於不同的人感受壓力及受影響的程度各有不同。

力圖希望自己做到最好的人，壓力也會最大。壓力可以來自工作、家庭、朋友，甚至來自生活上的任何細節。

要面對生活轉變時，例如升學、轉工、升職、結婚、離婚等，壓力都會出現。有些人能輕易適應，有些卻會出現適應問題。

舒緩壓力，有不同的方式。處理得好，會促進心身健康；若處理得不當，便很容易出現情緒問題、精神緊張，或晚上不能安睡，嚴重時更可能引發精神毛病。

緩和緊張的情緒，令心情保持舒暢，是減壓良方。但如何可以做到，就因人而異；同時也要看看問題出在那裏，對症下藥，便會事半功倍。

我們在此提供八大要訣讓大家參考，希望其中有些方法，可以幫助一些現時被壓力困擾著的朋友。

**注意飲食：**要有均衡的飲食習慣。切忌過量吸煙、飲酒。煙酒不能為你減壓，過量反而令人精神萎靡，影響身體健康，繼而影響工作、生活。

**保持運動：**運動不只可以增進身體健康，同時更是減壓的良方。運動時思想無暇糾纏於煩惱中；同時運動後身體疲累，晚上亦較易入睡。

**自我鬆弛：**做一些鬆弛練習，亦有助減壓。有關鬆弛的方法，可參考本會所編制的輕輕鬆鬆過生活之鬆弛基本法。

**培養興趣：**培養消閑興趣，是一種精神寄託。有些人選擇聽音樂，有些人喜歡攝影。只要能投入興趣，壓力自然也較易被淡化。

**計劃工作：**有些壓力來自不懂得安排日常工作的先後次序，弄至整天忙忙碌碌，也不能將事情做好。如能將工作編排妥當，有條不紊，工作壓力自然也會隨之減少。

**學習說不：**中國人較客套，別人有事要求時，就算心底多麼不願意，也不會斷然拒絕一些明知自己應付不來的事情，因而做成不少壓力。如果懂得乾脆而有禮貌地說“不”，便能減少很多不必要的壓力。