

淺談焦慮症與自律神經失調

三軍總醫院北投分院
社區精神科主任
大直進安身心診所院長
黃耀進醫師

黃耀進醫師

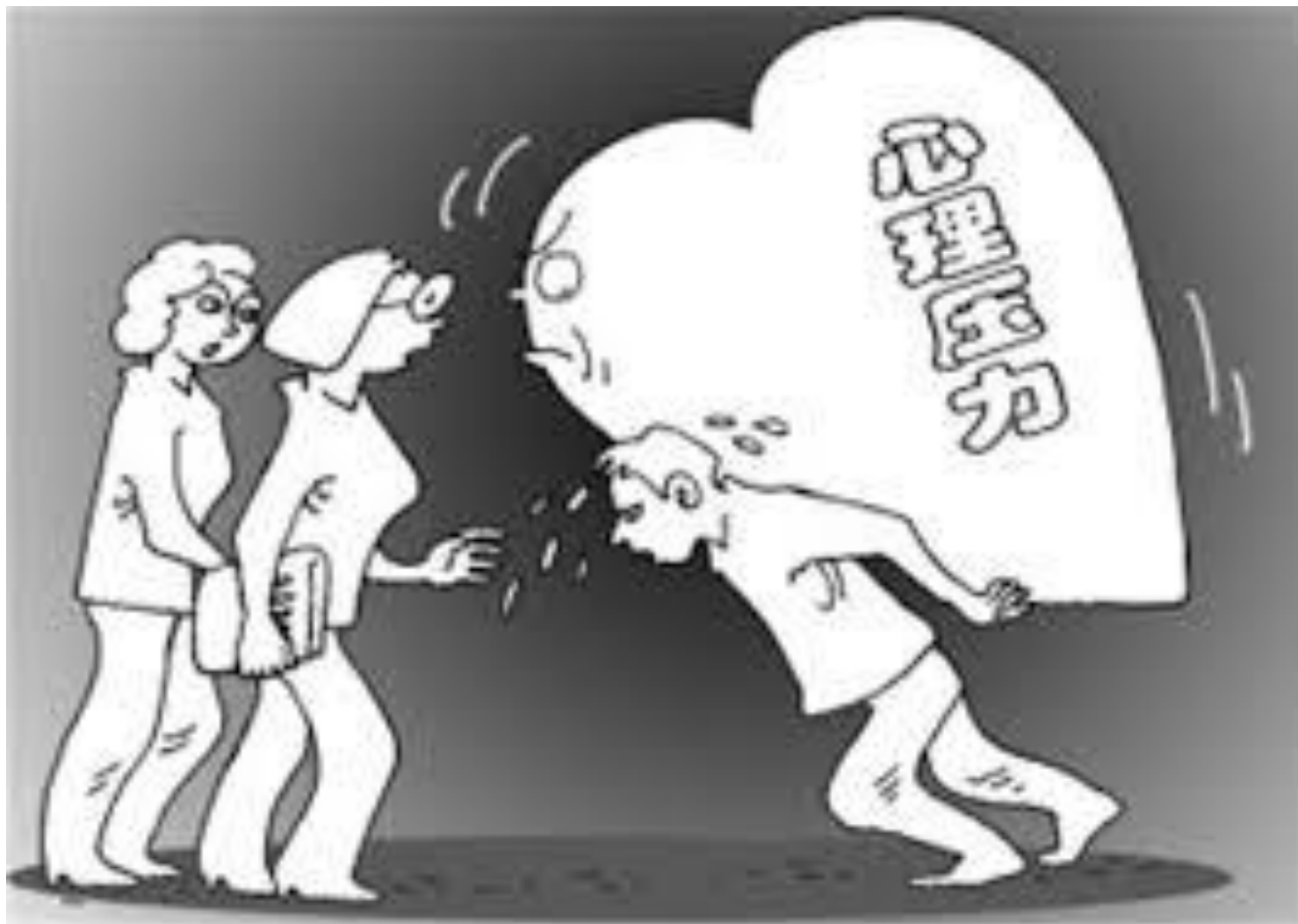
◆學歷：

- 國防醫學院醫學士
- 台北大學犯罪學研究所碩士
- 台灣精神醫學會專科醫師
- 台灣老年精神醫學會專科醫師

◆◆現任：

- 三軍總醫院北投分院 醫療部主任、社區精神科主任
- 台北市政府市政顧問
- 台北市家庭暴力暨性侵害防治委員會 委員
- 台北市社會安全網 諮詢委員
- 衛生福利部強制住院暨強制社區治療審查委員會審查委員
- 台北市、新北市家庭暴力相對人 審前鑑定及精神、戒癮治療醫師
- 台北市性侵害加害人社區治療 評估委員
- 台北士林地方法院性侵害加害人社區監控會議諮詢委員
- 台北市立浩然敬老院 專家諮詢委員
- 台北、新北地方法院檢察署修復式司法 修復促進者
- 台北市自殺防治中心自殺守門人講師
- 警政署保一總隊，士林地方法院 顧問醫師
- 健保署台北分區健保審查委員
- 教育部定講師
- 獲102年度台北市醫師公會杏林獎
- 獲105年度國防部軍醫局優良軍醫
- 獲106年度衛福部保護司紫絲帶獎

壓力與疾病



實際案例(似曾相似)

- 40歲男性，擔任保一總隊的員警工作多年，因工作因素常需長時間值勤，且缺乏良好的休閒活動
- 近年來個案持續出現失眠的症狀，個案曾私下至藥局購買安眠藥物，但睡眠情況一直沒有好轉
- 個案雖然覺得壓力大，放假只想在家中睡覺，同事找聚會都不想出門
- 最近個案情緒不穩，常一點小事就與太太吵架，工作時常覺得長官刻意刁難自己，並常與同事出現口角
- 近日覺得身體出現狀況，常拉肚子、腸胃不適……
- 近日開始覺得人生沒有意義，不斷有輕生的念頭，甚至覺得大家都排擠自己，甚至連走在路上都覺得大家在談論自己的事情……



實際案例(似曾相似)

- 64歲女性，家住花蓮，已經退休在家但長期出現頭痛、胃潰瘍、肩頸痠痛，合併有斷續出現的胸悶、心悸及喘不過氣、口乾極容易盜汗的等症狀，並偶會出現蕁麻疹的情況
- 近年來因上述的不舒服，多次到醫學中心接收檢查，曾接受電腦斷層、心臟超音波、胃鏡、大腸鏡，檢查皆未發現異狀
- 個案持續接受藥物治療：腸胃藥、止痛藥、心臟科藥物、抗組織胺藥物……
- 近三個月多次因為喘不過氣而到急診室求診，打點滴之後症狀改善後返家，仍擔心自己的身體狀況
- 今日在兒子的建議下至精神科求診，接受自律神經檢查(壓力檢測)，交感神經異常的亢奮
- 在解說下開始接受抗憂鬱藥物(補充血清素)的治療……

案例的共同點

1. 對壓力與焦慮症狀的不了解
2. 錯誤的解讀身體症狀
3. 錯誤的制約行為：四處求診、急診
4. 錯誤的就診科別
5. 缺乏適當的壓力調適



課程大綱

- 認識壓力，壓力的本質(定義，種類)
- 壓力如何對身心造成的影響
 1. 壓力如何在身體造成反應(腦部與神經的運轉、人格特質、錯誤認知)
 2. 壓力造成的身體的症狀
 3. 對內分泌系統的影響(血清素、正腎上腺素、多巴胺、壓力性荷爾蒙)
 4. 對自律神經的影響與症狀
- 了解自己的壓力來源(內在與外在壓力)
- 了解自己壓力的程度，如何測量壓力
 1. 壓力自我評估量表
 2. 壓力檢測(自律神經檢測HRV)
 3. 身體症狀的嚴重度
- 壓力相關的身心疾病與治療
 1. 自律神經失調
 2. 失眠
 3. 焦慮性疾病(恐慌症、強迫症、廣泛性焦慮症、創傷後壓力症候群)
 4. 憂鬱症
 5. 解離、急性壓力反應
- 如何調適壓力(4R：降低壓力、改變認知、學習放鬆、適當發洩)

人類有“戰或逃”基因，以應付環境壓力，主要是利用兩個系統

● 自律神經系統

1. **交感神經系統 (Sympathetic)**：危險時，靠交感神經系統促進戰鬥功能（心跳血壓、肝葡萄糖、排汗、腎上腺、瞳孔、橫紋肌、支氣管），而壓制非急需功能（消化、皮膚血管、排尿）。
2. **副交感神經系統 (Parasympathetic)**：危險過後，靠副交感神經系統復原成平常。

● 內分泌系統

1. 腎上腺素
2. 壓力賀爾蒙(可體松)

啟動交感神經的生理反應：

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 心跳加速 | <input type="checkbox"/> 胃分泌增加 |
| <input type="checkbox"/> 呼吸速率改變 | <input type="checkbox"/> 血壓升高 |
| <input type="checkbox"/> 冒汗 | <input type="checkbox"/> 唾液減少 |
| <input type="checkbox"/> 血糖升高 | <input type="checkbox"/> 肌肉張力增加 |
| <input type="checkbox"/> 腦波變化 | |

近代人的壓力源無法靠 “戰或逃” 基因解決

壓力是人類最大的病源之一

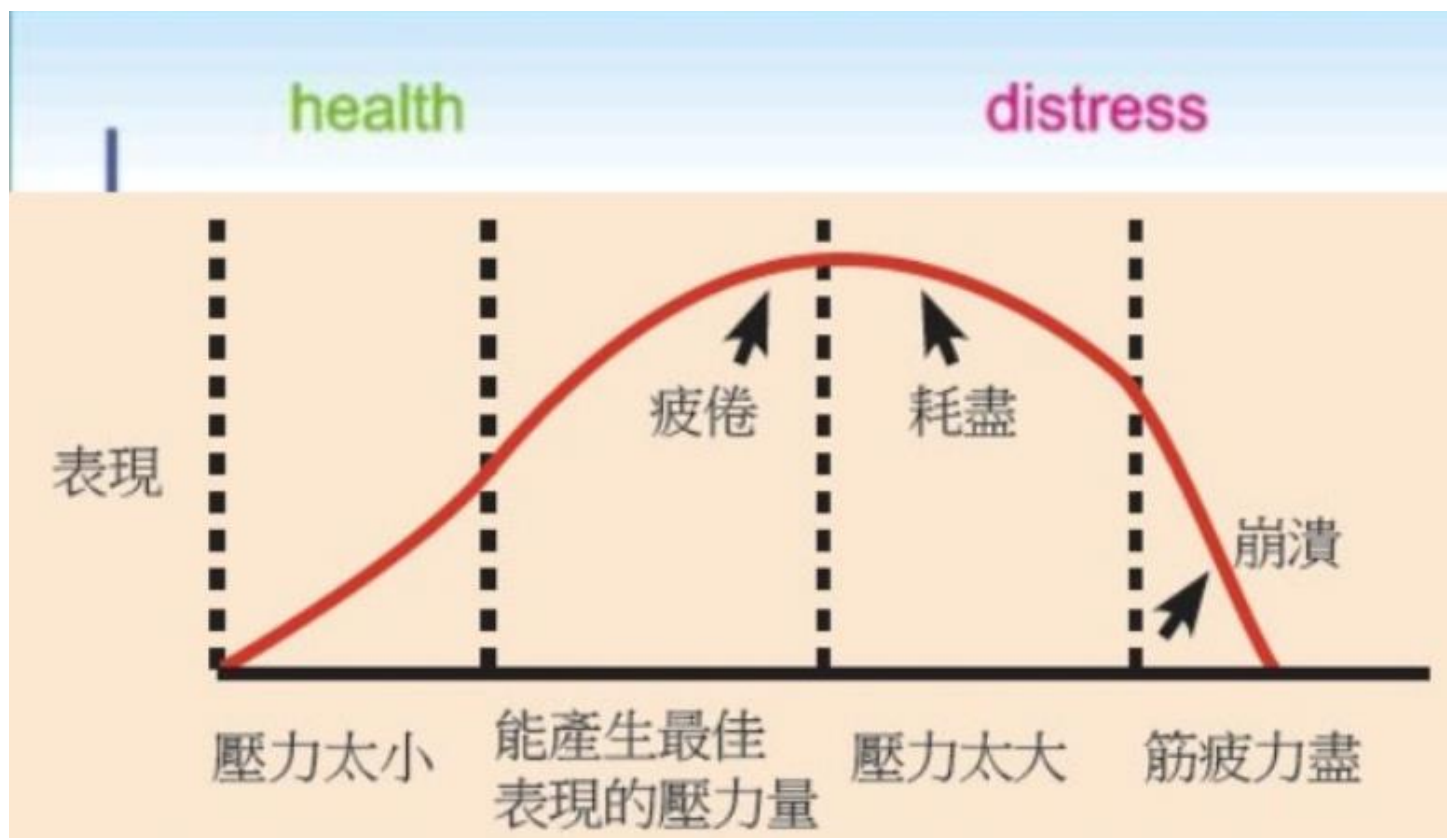
- 現代人的主要壓力源不是天災猛獸（暫時），而是生活、人際、情緒等戰不贏又逃不掉的問題（長期）。
 - 其帶來的出自想像的壓力，早已經超過了事實上存在的壓力。
 - 過度或長期面臨壓力，則過量的壓力性荷爾蒙(Cortisol可體松)使人緊張、焦慮、免疫力下降。
-
- 60% 至 90% 疾病和
“過度或長期的壓力” 有關。



壓力對人的影響

壓力與表現

1. **好的壓力**：是促進解決問題、達成任務的動力
2. **壞的壓力**：是造成身心傷害的元兇



壓力如何對身心造成影響

1. 壓力如何在身體造成反應(腦部的運轉)
2. 內分泌系統的影響與症狀(血清素、正腎上腺素、多巴胺、壓力性荷爾蒙)
3. 自律神經的影響與症狀

壓力之下 大腦的生理反應

大腦皮質
高層次的大腦功能，如：語言、學習、思考

下視丘
吃、睡、性等慾望中心

眼睛

杏仁核
情緒中心

腦下垂體
內分泌中心

海馬回
記憶中心

橋腦
睡眠/覺醒中心

脊椎神經

精神壓力

- 工作
- 家庭
- 人際

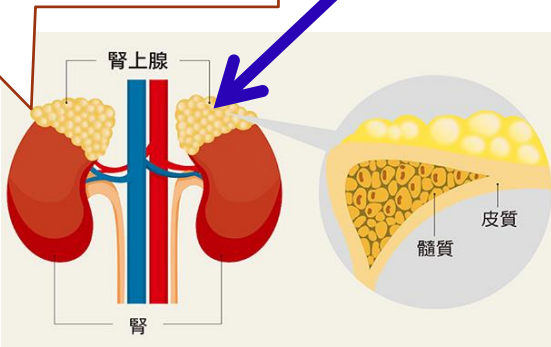
生理壓力

- 疾病
- 疼痛

邊緣系統
產生焦慮情緒

抑制血清素的分泌
導致腦中內分泌失調
產生憂鬱及焦慮症

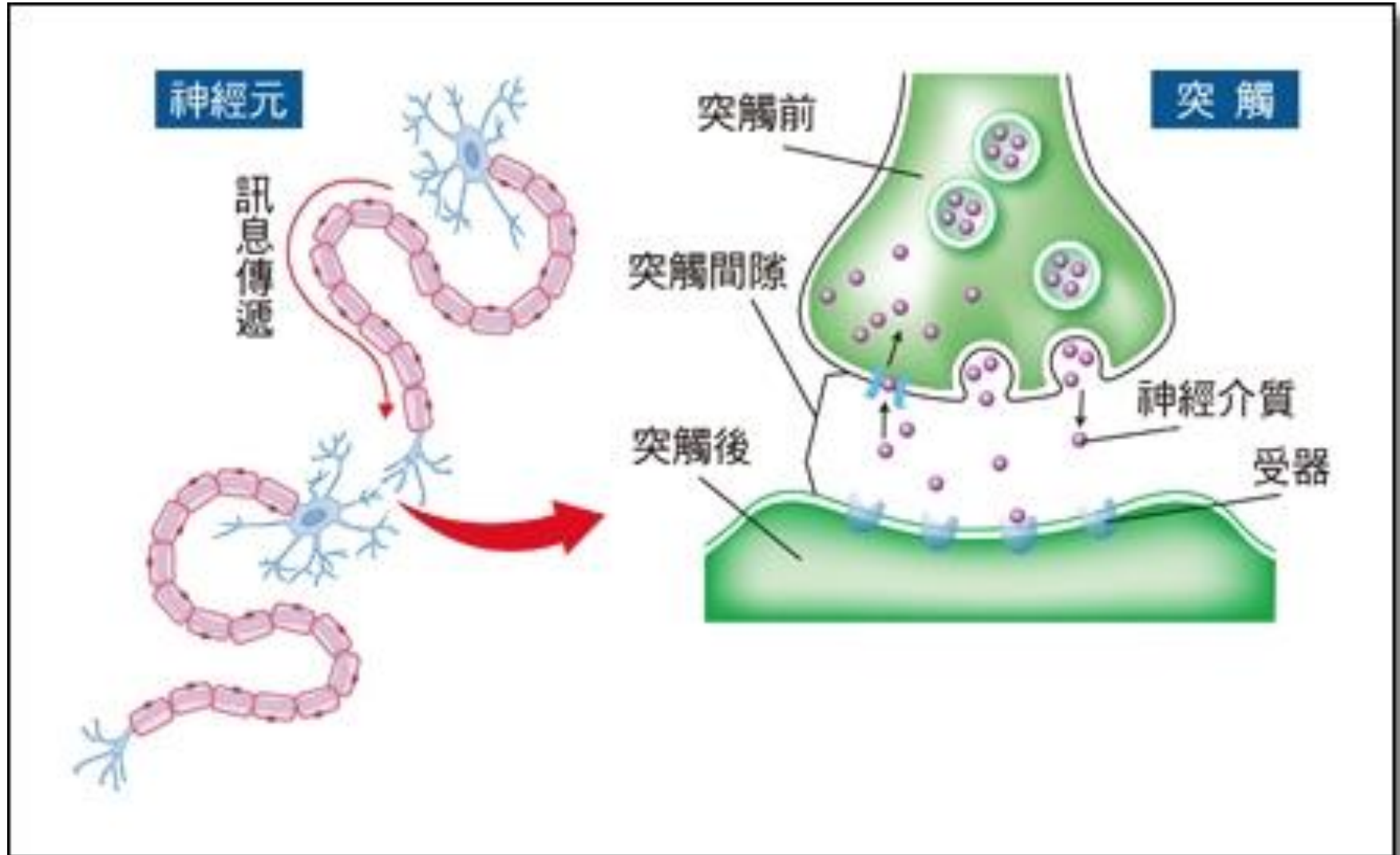
過度分泌壓力性荷爾蒙
Cortisol
導致壓力的生理症狀



過度刺激導致
自律神經失調

大腦內的神經傳導物質

腦內的賀爾蒙



主要的腦內傳導物質

根據化學物質取得平衡，來控制意志和情緒。

多巴胺	成為行動的動機，喚起快樂與歡喜。
正腎上腺素	與焦慮或恐懼感、憤怒、清醒、集中力、記憶有關。
血清素	會控制多巴胺或正腎上腺素的作用，使神經獲得安定。
β 腦內啡 (β -endorphin)	會產生幸福感和快樂，有強勁的鎮痛效果， 被稱為腦內嗎啡。
乙醯膽鹼	會使神經興奮，與記憶、學習、淺眠等有關。
GABA	抑制焦慮或緊張，讓神經穩定。 對痙攣等也有效果。

腦內的『三位快樂的使者』

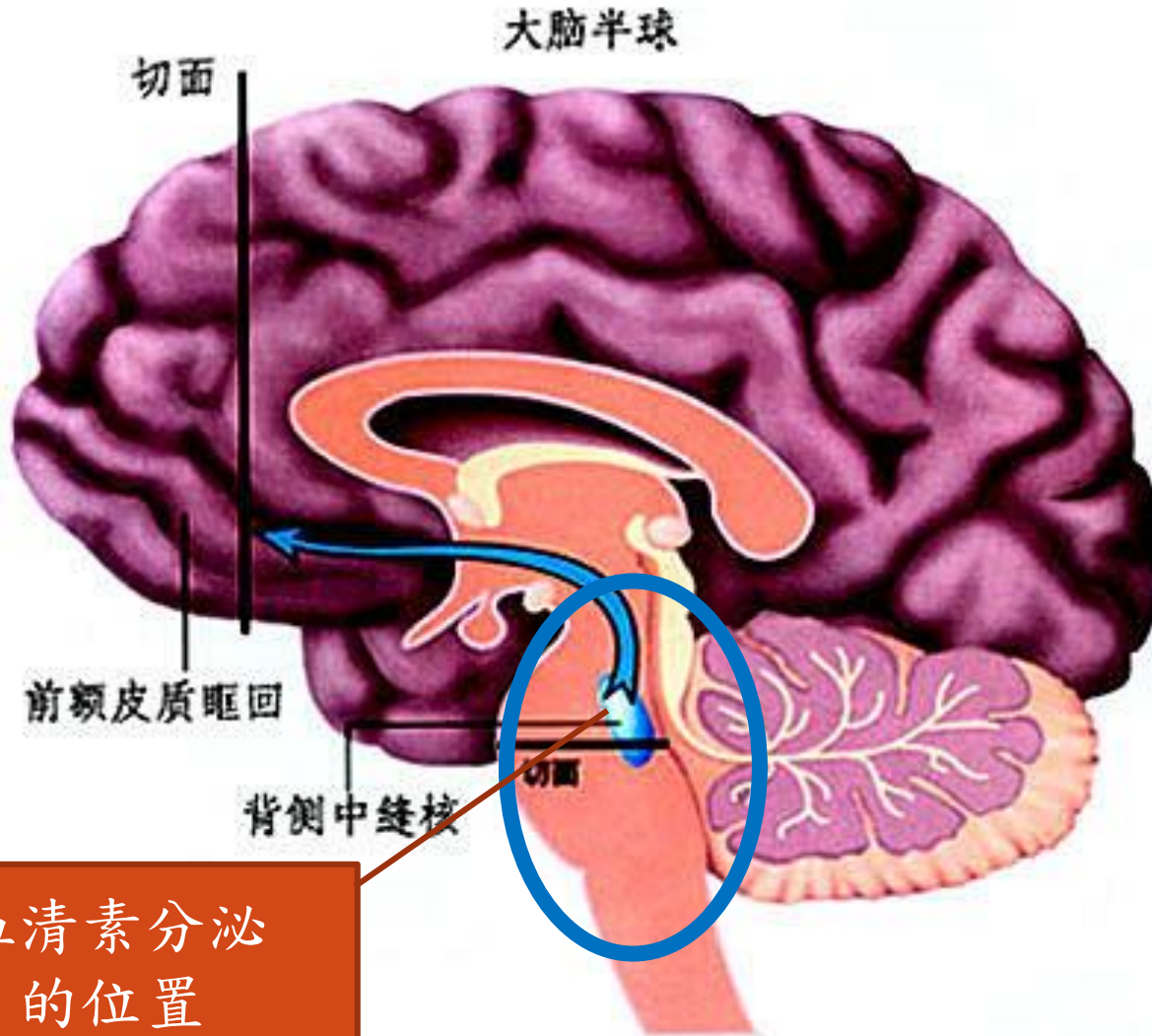
身體內負責調節情緒的主要神經傳導物質主要有三種：

- **血清素(Serotonin)**：主要調節我們的情緒、憤怒、攻擊、睡眠、記憶、學習、體溫調節、性慾、胃口等功能。控制痛楚、滿足感及睡眠習慣等情緒和行為。
- **正腎上腺素(Noradrenaline)**：主掌體力，影響腦部關於專注力及反應的部份，它能令人感到焦慮、激動和壓力，亦能影響睡眠方式。
- **多巴胺(Dopamine)**：止痛與愉快感主要負責大腦的情慾、感覺，將興奮及開心的信息傳遞，也與上癮有關。

1. 若因情緒起伏過大，引起交感神經亢奮，易導致腎上腺素、多巴胺、血清素等賀爾蒙不穩定
2. 當腎上腺素過度分泌時，會造成情緒過度緊張
3. 當多巴胺分泌過多，則會造成精神持續處於過度亢奮
4. 控制腎上腺素、多巴胺的平衡，關鍵就是快樂賀爾蒙—「**血清素**」
5. 唯有血清素充足，多巴胺、腎上腺素才得以平衡，並有助情緒放鬆、精神穩定，也能使夜晚的褪黑激素分泌充足，提升睡眠品質。

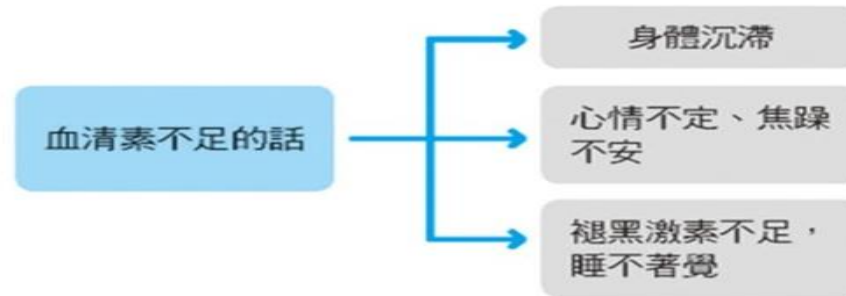
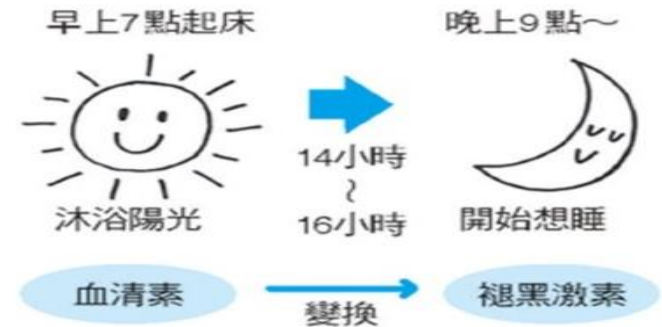
大腦分泌血清素的位置

腦幹的縫核



血清素(Serotonin)

- 藉冷靜清醒保持清楚的意識
- 控制心靈，保持平常心
- 控制自律神經
- 減輕疼痛



● 控制生理時鐘

1. 松果腺是血清素的儲藏室，控制生物週期
2. 身體時鐘：血清素轉成褪黑激素(melatonin)，再變回血清素，共25小時
3. 在日光的照射下，松果腺自動調整為24小時
4. 重新設定要花3周的時間
5. 褪黑激素有調整時差的效果

多巴胺

是燃燒生命精力和熱情的賀爾蒙。適當分泌會讓人快樂，過度分泌則會失控引起極端反應，如：購物狂、飆車、精神分裂…等例子。

www.qchicken.com.tw

血清素

- 幫助放鬆，有「快樂賀爾蒙」之稱。有助平穩情緒，降低焦慮暴躁，幫助睡眠。
- 血清素在「早上」大量分泌，下午漸減。
- 刺激血清素分泌方法：「曬太陽、運動、咀嚼」。

曬太陽 ▶ 早上曬太陽，當身體接收到陽光就會開始分泌血清素。

運動 ▶ 走路、慢跑等，都能活化血清素神經系統。

咀嚼 ▶ 「咀嚼」是有節奏的運動，有助活化血清素神經系統。

腎上腺素

- 腦部主要的活力元素，適量分泌能提高生理、心理的警覺性、振奮精神。過度分泌會導致交感神經緊繃。
- 迴避恐懼或危險時，身體會分泌腎上腺素，一旦其進入血液，心跳和血壓會立即增加、專注力上升，肌肉也會變得更有力量。

「血清素」會影響到「褪黑激素」的分泌：

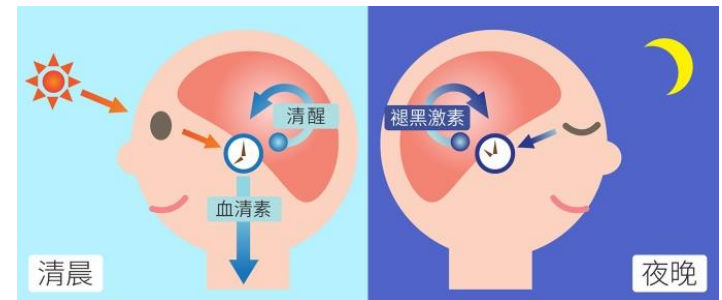
「褪黑激素」是有助晚上安穩睡眠的賀爾蒙。夜晚褪黑激素的分泌多寡，是由白天分泌的血清素所決定！因此若白天血清素分泌不足，晚上生成的褪黑激素就會減少，睡眠品質就會降低。想要維持好的睡眠、正常的生理時鐘，就要補足血清素，才能讓血清素及褪黑激素正常運作。

鍛鍊血清素

如何提升腦中血清素的分泌

- **壓力訊號** → 腦部的壓力中樞(下視丘的旁室核) → 腦幹(縫核，負責分泌血清素的腦組織) → **降低血清素的分泌量**
- 如何增加血清素的分泌
 1. 飲食的補充(色胺酸+碳水化合物+維生素B6)
 2. 進行日光浴(30分鐘)：太陽光(5000~10000勒克斯)可以促進分泌，修正25小時的生理時鐘，眼睛照光後(視上核)可達到重新設定(reset)生理時鐘的效果
 3. 從事節奏運動：呼吸、咀嚼、健走、慢跑、騎腳踏車、游泳、打坐時腹式呼吸，大約5到30分鐘即可

- 血清素無法儲存，需每天製造。



變「快樂」



HEHO

就給自律神經「快樂營養素」



腎上腺素

讓身體應付壓力及緊急狀況
過度分泌時，會使情緒過於緊張

多巴胺

讓大腦產生愉悅感傳遞開心情緒
過度分泌時，精神會持續過度亢奮

血清素

控制腎上腺素和多巴胺的平衡
俗稱「快樂荷爾蒙」

提供血清素 所需營養素

食物來源

快樂營養素

色胺酸

安定神經，助眠。大腦製造血清素的原料

滴雞精、全穀類、乳製品
豆類、堅果、香蕉、蛋



B6、B12、葉酸

色胺酸轉化為血清素的必要元素

腰果、豬肉、蛤蜊、燕麥



Omega-3 脂肪酸

增加血清素的分泌量

亞麻仁油、芥花油、鯖魚
鮭魚、核桃等



節律性的運動可提升血清素

- 每天進行相同的節律運動：慢跑、健走
- **腹式呼吸**：運用腹部肌肉有意識地進行呼吸，先吐氣，反覆進行約五分鐘可以活化血清素系統，5到30分鐘
- **運動的時間適度即可**：節奏運動約5分鐘開始活化，10到30分鐘達到高峰，身心也會因此感到舒暢。這時可以停止(過度反而會啟動血清素的自我抑制)，早上有陽光時最好
- **選擇容易進行的簡單運動**：有氧運動不斷變換動作的運動較不推薦



壓力之下的生理反應

大腦皮質
高層次的大腦功能，如：語言、學習、思考

下視丘
吃、睡、性等慾望中心

眼睛

杏仁核
情緒中心

腦下垂體
內分泌中心

海馬回
記憶中心

橋腦
睡眠/覺醒中心

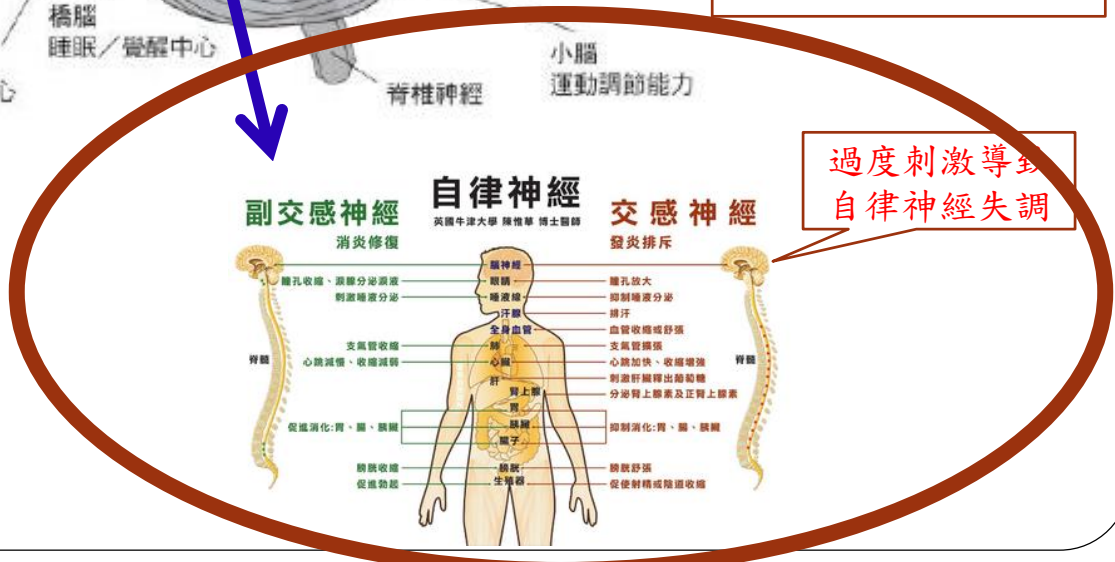
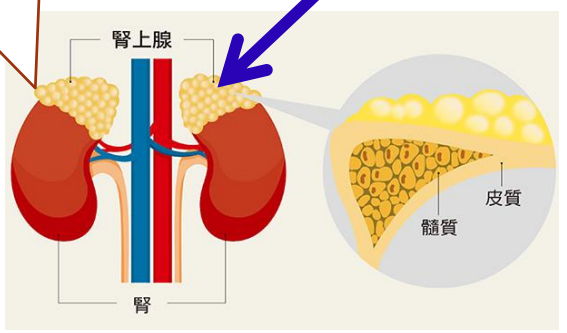
小腦
運動調節能力

- 精神壓力**
 - 工作
 - 家庭
 - 人際
- 生理壓力**
 - 疾病
 - 疼痛

邊緣系統
產生初級情緒

抑制血清素的分泌
導致腦中內分泌失調
產生憂鬱及焦慮症

過度分泌壓力性荷爾蒙
Cortisol
導致壓力的生理症狀



自律神經的作用

- 甚麼是自律神經：由交感及副交感神經所組成
- 1. **交感神經系統 (Sympathetic)**：危險時，靠交感神經系統促進戰鬥功能（心跳血壓、肝葡萄糖、排汗、腎上腺、瞳孔、橫紋肌、支氣管），而壓制非急需功能（消化、皮膚血管、排尿）。
- 2. **副交感神經系統 (Parasympathetic)**：危險過後，靠副交感神經系統復原成平常。

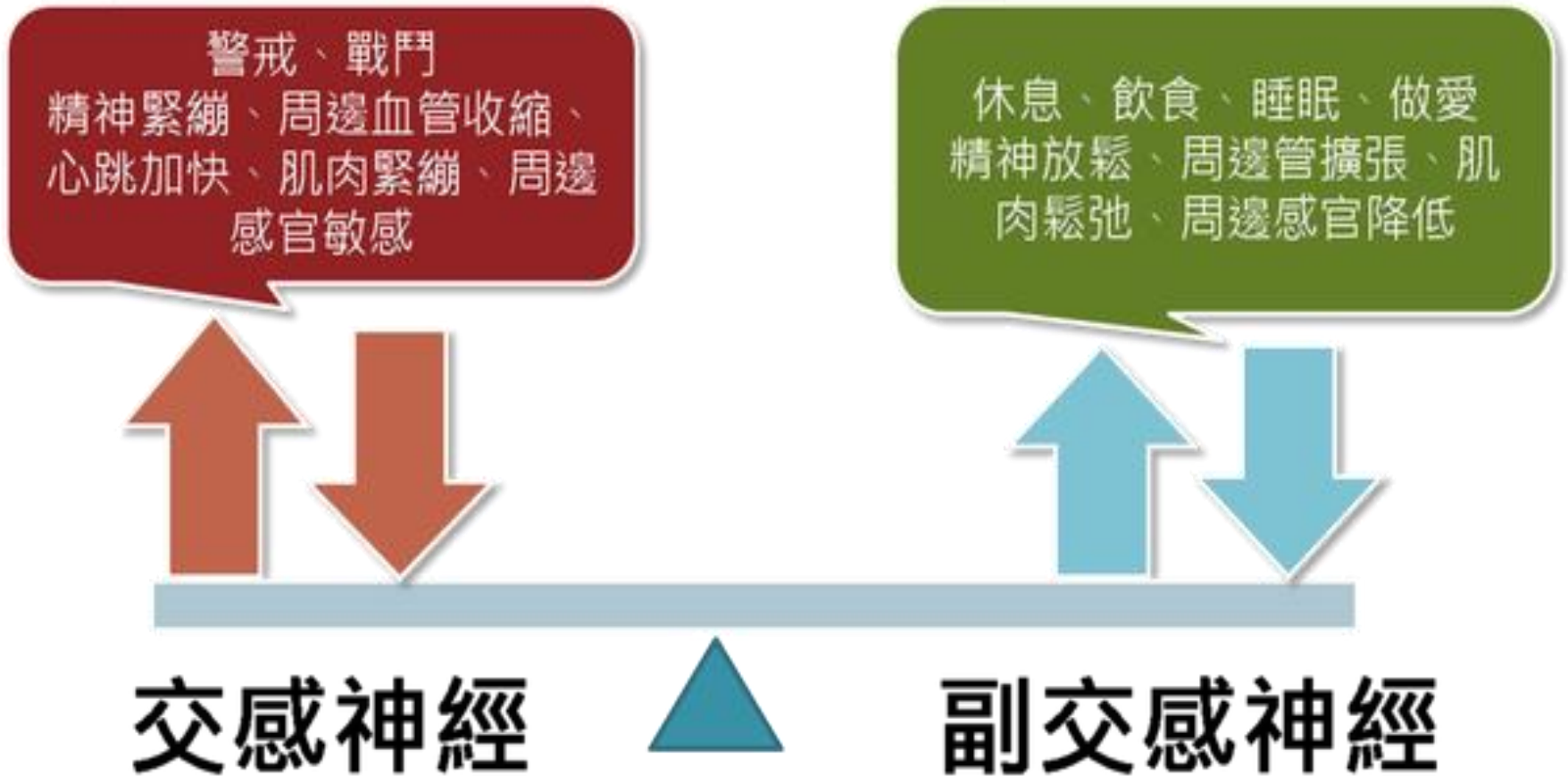
煞車

油門



自律神經的作用

兩者就像蹺蹺板的兩端



自律神經失調的自我檢測

TMI (Tohou Medical Index)

- 由日本東邦大學名譽教授、醫學博士 - 筒井末春 設計
- 檢查表中有45個常見現象，如果超過10個，就需要特別注意自律神經失調的問題
- 一般來說，症狀越多，自律神經失調的可能性越高。要注意的是本測驗僅代表可能性，無法做為臨床診斷依據。

Test 1 TMI 自律神經症狀檢查表

編號	現象
1	經常耳鳴
2	胸腔或心臟附近，會出現絞緊感
3	胸腔或心臟附近，會出現壓迫感
4	常有心悸的感覺
5	有心跳速度加快的情況
6	常覺得呼吸困難
7	比別人還容易氣喘
8	即使坐著，也偶爾會有氣喘的情況出現
9	在氣溫炎熱的夏天，也會出現手腳冰冷的現象
10	手腳指間有變紫的情形
11	經常感到食慾不振
12	經常有嘔吐感，或者有嘔吐的現象
13	胃部的健康狀態不佳，對此感到困擾
14	有消化不良的毛病，對此感到困擾
15	胃部健康狀態差，時常感到不舒服
16	進食或者空腹時，胃會痛
17	經常拉肚子
18	經常便秘
19	肩膀或頸部痠痛
20	腳痠痛
21	手臂痠痛
22	皮膚非常敏感，容易出現毛病
23	臉部有嚴重的潮紅情況
24	即便在溫度不高的冬天，也會流很多汗
25	皮膚經常出現蕁麻疹
26	常有嚴重的頭痛
27	常有頭重、疼痛的情況，且會影響情緒
28	身體會突然一陣冷、一陣熱
29	常出現嚴重的目眩
30	曾經有快要暈倒的感覺
31	有兩次以上暈倒的經驗
32	身體某個部位有麻痺或疼痛感
33	手腳會出現發抖的情況
34	身體會突然發熱出汗
35	經常覺得疲憊不堪
36	在夏天的時候，很容易覺得倦怠
37	工作時會疲憊不堪
38	經過一整夜睡眠，早上起床後依然覺得累
39	稍微工作，就感到疲倦
40	疲勞到無法進食
41	氣候一轉變，身體狀況就會改變
42	是否有醫生告訴過你，你是敏感體質
43	容易暈車、暈船、暈機等

自律神經失調會出現 哪些症狀

身體(全身症狀)

全身倦怠、異常疲勞、眩暈(無力、提不起勁)、輕度發燒(都在37.5度以下)、失眠、食慾不振、起立性暈眩、暈倒、頭昏眼花、發冷等

呼吸困難、呼吸道
阻塞感、喘不過氣、**呼吸**
嘆氣

肩膀酸痛、頸部緊
繃、酸痛、背及腰
部緊繃、關節倦怠
或無力 **肌肉**

心悸、胸痛、胸部
壓迫感、血壓變動 **心臟、血管**

食道阻塞感、噁心、
嘔吐、胃部不舒服、
腹痛、下腹發脹、
便秘腹瀉、脹氣容
易放屁 **消化系統**

多汗、不出汗、皮
膚乾燥、異常發汗、
發冷、全身發癢 **皮膚**

頭 頭痛、頭重

耳朵 耳鳴

眼睛 頭痛、頭重

口 口乾舌躁，味覺異
常，總覺得不對勁

喉嚨 感覺有東西哽在喉
嚨，有壓迫感、異
常咳嗽、發癢等

手 發麻、疼痛、感
覺遲鈍、發冷、
發燙

腳 發麻、疼痛、發
冷、發燙

心(精神症狀)

不安、焦躁、易怒、沒有慾
望、記憶力衰退、集中力不
足、注意力變差、悲傷感、
恐慌感

自律神經失調是壓力過大的警訊

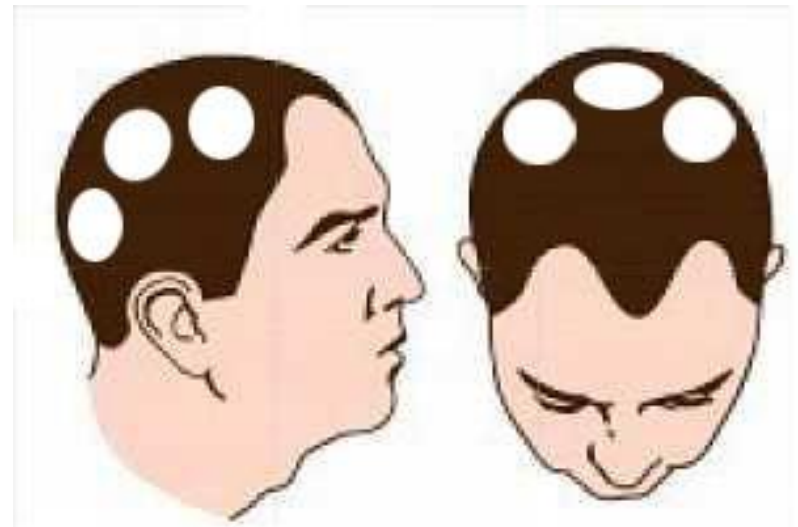
自律神經失調的症狀

以精神症狀出現者		
症狀	不安感、集中力低下、焦慮、記憶力低下	
症狀出現於身體各部位者		
症狀	手	麻痺、冷涼、潮紅、雷諾症狀、感覺異常
	足	麻痺、冷涼、潮紅
	頭	頭痛、頭重
	眼	眼濕、眼乾、眼睛疲勞、眼睛睜不開、眼花
	口	口渴、口腔痛、味覺異常
	喉	異物感、微刺感、壓迫感、喉嚨塞住
	呼吸器	胸悶、缺氧感、呼吸困難
	消化器	腹鳴、便秘、下痢、放屁、噁心、腹部膨脹感、物塞食道感
	泌尿器	頻尿、殘尿感、不易排尿
	耳	耳鳴、耳塞感
	心臟、血管	心悸、眩暈、頭部充血、胸口壓迫感、冷涼下血壓會變動
	生殖器	陽痿、生理不順、外陰部搔癢
	皮膚	乾燥、多汗、搔癢
	肌肉、關節	肩痛、不能使力、關節乏力
以全身症狀出現者		
症狀	眩暈、微熱、失眠、嗜睡、多夢、淺眠、說夢話、漂浮感、無食慾、苦於早起 全身濕熱、容易疲勞、全身倦怠感	

自律神經失調當出現較具有特徵的症狀，就會有代表性的病名，如：

梅尼爾氏症、大腸激躁症、過度換氣症候群

圓形禿



顫顎關節障礙

外傷，尤其在青春期前的外傷，特別容易造成關節粘黏，而無法張口。

生活習慣：作息是否正常、睡眠品質、飲食習慣等，皆有影響。

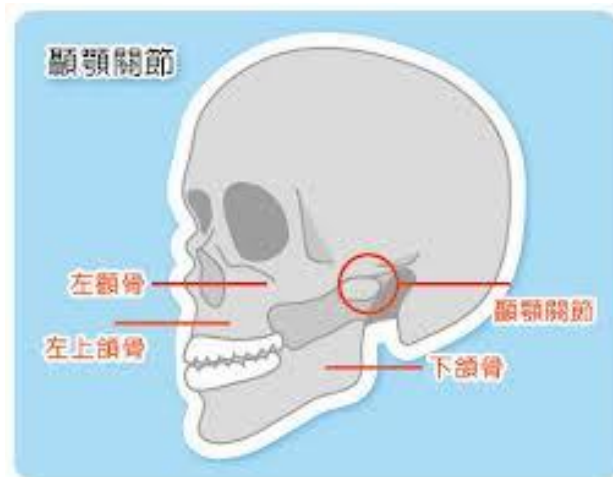
咬合不正：咬合不正的咬合干擾破壞牙齒、肌肉、關節間的和諧性。

壓力過大：緊張時，顏面咀嚼肌肉不自主用力，關節受傷，關節磨耗敏。

容易緊張、焦慮、易怒、求好心切的人。

不良的咬合習慣：睡覺磨牙，長時間張口，長時間咀嚼口香糖，嗜吃硬物等。

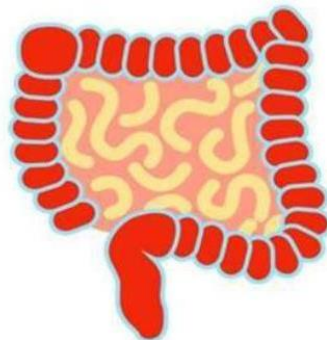
好發於35歲以上的女性，懷疑與女性荷爾蒙有關。



腸躁症診斷定義

反覆性腹痛，平均至少每週一天，
持續三個月以上。

- 伴隨排便頻率改變或
- 糞便外觀改變。
- 疼痛與排便相關。



於「合併症狀」中三項符合兩項以上者
即可診斷為腸躁症問題。

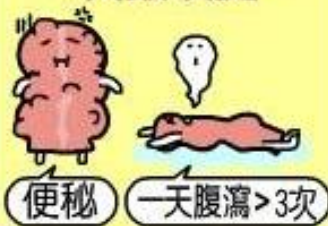
或稱大腸激躁症，在沒有任何腸胃道疾病損傷下出現腹痛及排便型態改變的症狀，這些症狀是長期的，通常會持續數年。造成大腸激躁症的原因仍未明確，有不同的理論探討其成因，包含小腸細菌過度生長、遺傳、食物不耐症及腸道蠕動問題或生活壓力。

排便症狀 過去12個月≥12週感到腹部不適

• 次數頻繁 •



• 次數改變 •



• 形態改變 •



• 情況改變 •



• 狀態異常 •



改善自律神經失調的重點

- 治療自律神經失調，不是要急著消除所有的症狀
- 1. 重新檢視你的壓力：探索壓力的真實面貌、思考因應的方法
- 2. 改善不規律的生活：睡眠、休息、規律飲食、適度運動為四大重點，重新找回生活的節奏
- 3. 不要被症狀所綁架：一直想要治好症狀，過度的注意自己的症狀，就會被症狀所綁架。接受症狀、轉移、減輕對於症狀的注意力
- 4. 精神藥物治療：抗憂鬱劑(血清素)、抗焦慮藥物
- 5. 飲食療法：提升血清素
- 6. 放鬆練習

壓力之下的生理反應：壓力性荷爾蒙過度分泌與作用

大腦皮質
高層次的大腦功能，如：語言、學習、思考

下視丘
吃、睡、性等慾望中心

眼睛

杏仁核
情緒中心

腦下垂體
內分泌中心

海馬回
記憶中心

橋腦
睡眠/覺醒中心

延髓
生命中心

小腦
運動調節能力

脊椎神經

精神壓力

- 工作
- 家庭
- 人際

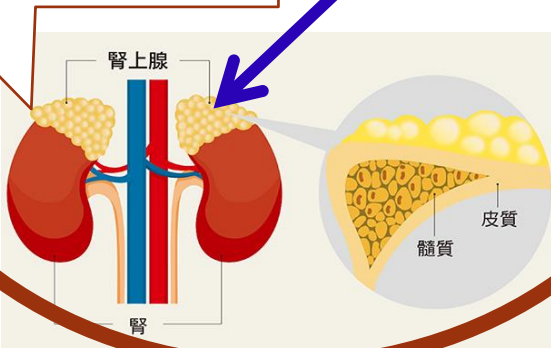
生理壓力

- 疾病
- 疼痛

邊緣系統
產生初級情緒

抑制血清素的分泌
導致腦中內分泌失調
產生憂鬱及焦慮症

過度分泌壓力性荷爾蒙
Cortisol
導致壓力的生理症狀

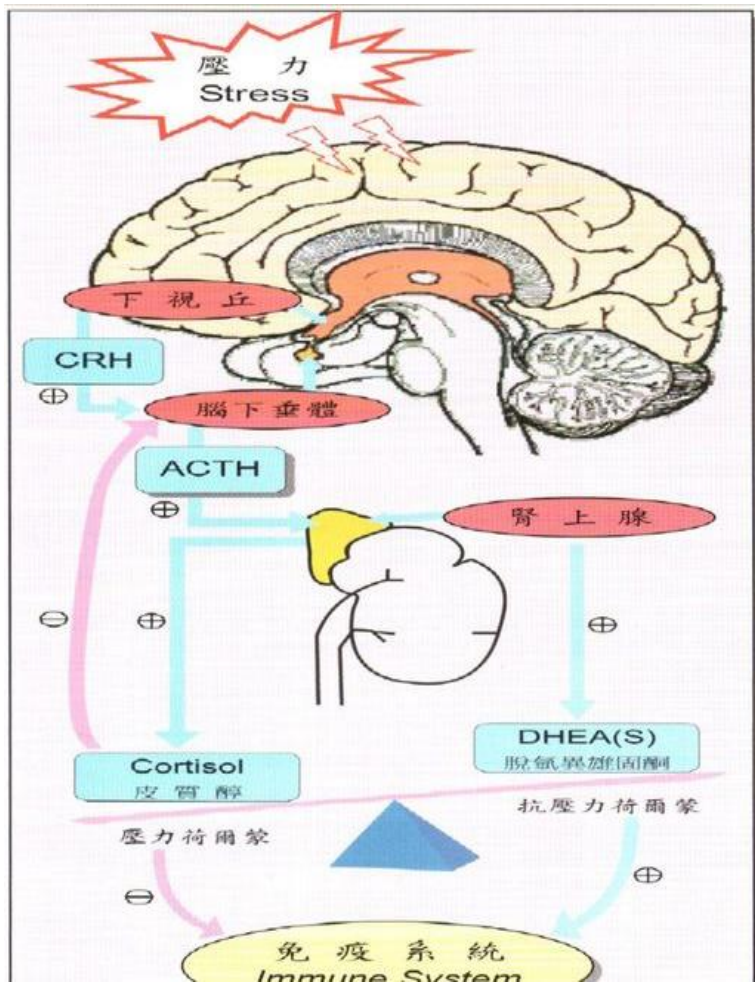
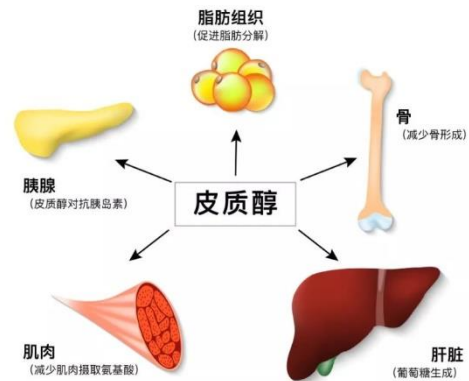


過度刺激導致
自律神經失調

壓力對內分泌系統的影響

甚麼是壓力賀爾蒙(可體松)

- 腎上腺皮質素Cortisol(可體松)



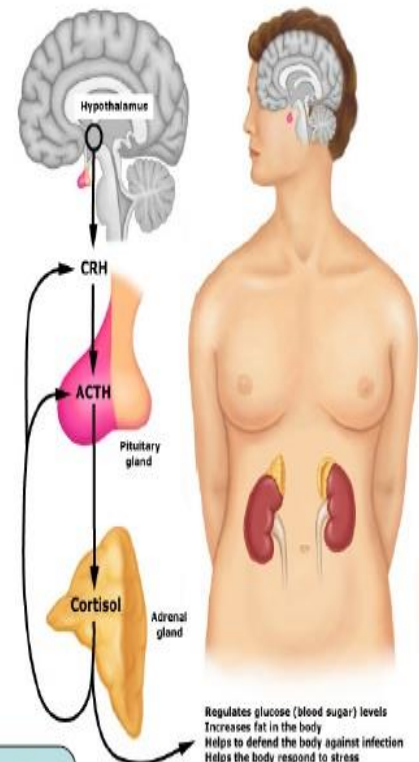
壓力激活的荷爾蒙反應
「下視丘—腦垂體—腎上腺軸線」

下視丘分泌CRH
(促腎上腺皮質激素釋放激素)

CRH促使腦垂體分泌ACTH
(促腎上腺皮質激素)

ACTH進入血液導致
腎上腺分泌**皮質醇**

人體抵禦壓力的自然保護機制之一



壓力賀爾蒙在體內的作用

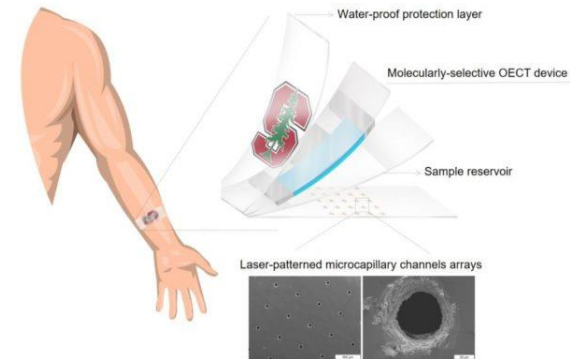
- 腎上腺皮質醇(可體松)為了讓身體應付緊急狀況，會有以下作用
 1. 血糖上升（讓身體有足夠能量，不會低血糖昏迷）
 2. 胰島素上升（把血糖送進肌肉細胞裡面使用）
 3. 血壓上升（加壓血液，以確保送到末梢血管）
 4. 壓抑免疫系統（所以連續幾天下來容易感冒）
 5. 分解庫存的養分（燃燒肝醣、蛋白質、脂肪，所以會變瘦）
 6. 抑制骨質形成（長久會造成骨質疏鬆）
 7. 刺激胃酸分泌（胃口變好，但也好發胃潰瘍）
 8. 關閉生殖功能（性慾下降、晨勃減少、不孕、流產）
 9. 提升肝臟解毒功能（幫忙代謝體內荷爾蒙與廢物）

長期大量壓力賀爾蒙的傷害

- 若是人體內的腎上腺皮質醇濃度長期過高，將會導致一系列的傷害，如：
 1. 腦細胞死亡（記憶力減退、反應力變差）、
 2. 腦部萎縮（各種腦部功能退化，甚至平衡與協調變差、情緒改變）、
 3. 其他器官萎縮（供血不足）、
 4. 傷害免疫系統（易感冒或導致癌症）、
 5. 肌肉減少（蛋白質被分解）、
 6. 皮膚變薄（膠原蛋白被分解）、
 7. 骨質疏鬆（抑制骨質形成）、
 8. 血壓上升（末梢血管收縮，心臟必須加壓才能把血液送達）、
 9. 血管脆弱（維生素C缺乏，引起結締組織脆弱）、消化道潰瘍（胃黏膜變薄、胃酸增加）、
 10. 糖尿病（血糖上升與胰島素抗性）、
 11. 代謝症候群（高血壓、高血脂、高血糖、腰腹肥胖）、
 12. 脂肪囤積（胰島素分泌）、
 13. 不舉或月經稀少（生殖系統停擺）。

壓力性荷爾蒙的不良影響

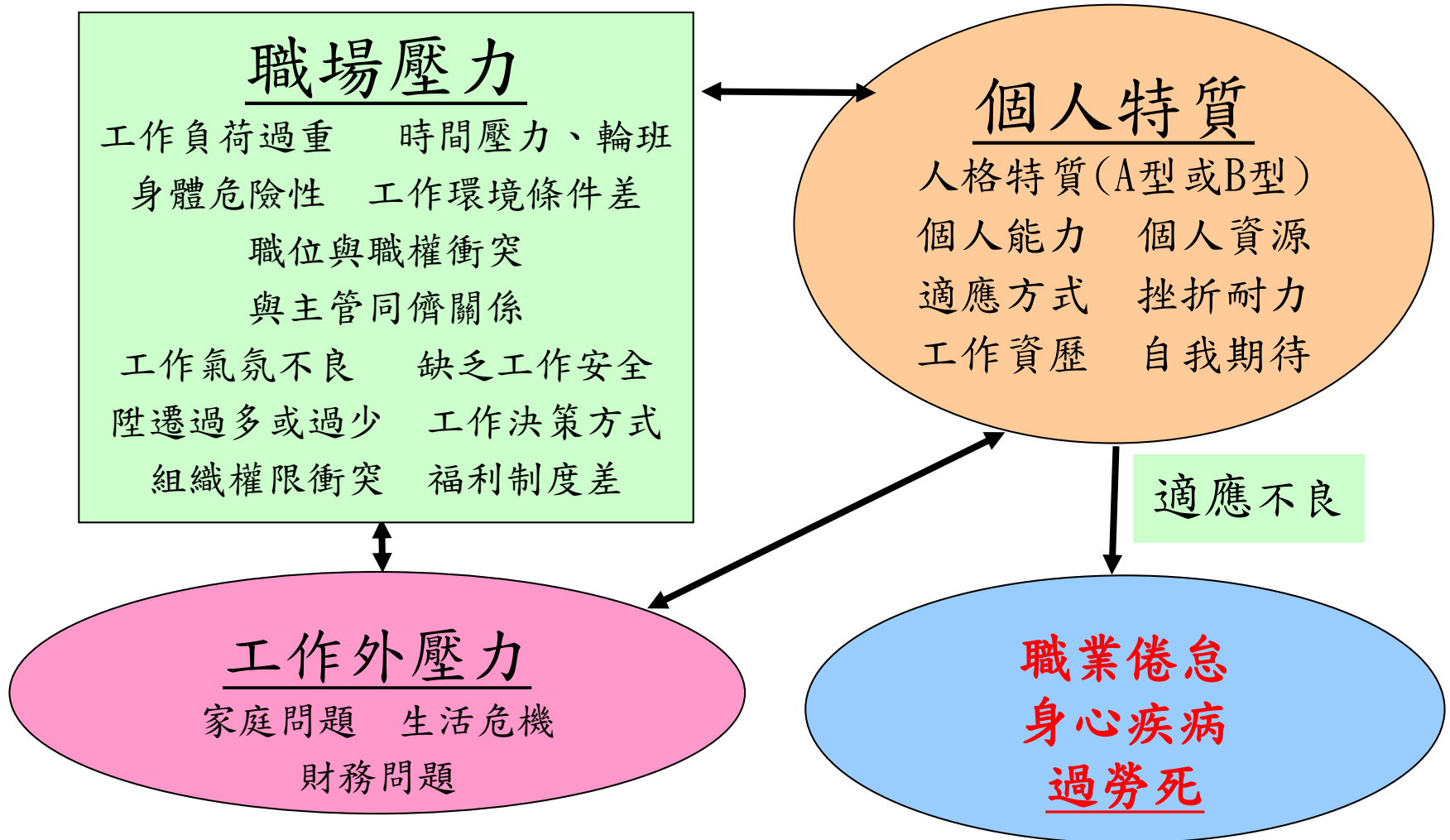
- 適當含量的皮質醇對身體有益，但人若長期處於高壓情緒中，就會導致皮質醇長期升高，除了會干擾學習與記憶形成、造成免疫功能和骨密度降低、體重和血壓增加等，也會帶來更嚴重的慢性疾病如：心臟病，並增加罹患憂鬱症等精神疾病的風險。
- 皮質醇含量在一天當中會自然變化，早上最高，午夜最低，不過目前測得皮質醇含量的方法是等待好幾天的實驗室結果出爐，讓專業人員判斷患者的腎上腺或腦下垂體是否正常工作。
- 壓力大時，要補充維生素C才不會生病
- 腎上腺皮質醇合成過程中需要維生素C，如果沒有維生素C就不能合成。



有效降低「壓力荷爾蒙」

1. **打坐**：經常打坐的人在6週內皮質醇水準和血壓均會明顯下降。4個月內皮質醇水準下降了20%。
2. **聽音樂**：音樂能使大腦放鬆，使皮質醇提升水準下降66%。
3. **充足睡眠與短暫的午覺**：如果每天只睡6小時會使血液中的皮質醇含量上升50%。每晚睡眠時間為8小時才能使身體從白天的壓力中充分恢復。如果睡眠時間少，可在第二天睡一個午覺，就可抵消因前一天缺覺引起的皮質醇水準上升。
4. **喝紅茶**：紅茶中自然產生的化學物質，例如多酚類和類黃酮均是引起鎮靜效果的主要成分。
5. **與幽默的人交朋友**：交一個經常使人歡笑的朋友，單純地大笑一場就能使皮質醇水準下降近一半。
6. **按摩**：在進行按摩療法的幾週後，患者的皮質醇水準就會下降近三分之一。按摩還能促進多巴胺和血清素的生成，能使人心情放鬆、感覺愉悅。
7. **嚼口香糖**：嚼口香糖的人唾液中的皮質醇水準比其他人低12%，同時他們的警覺性更高。

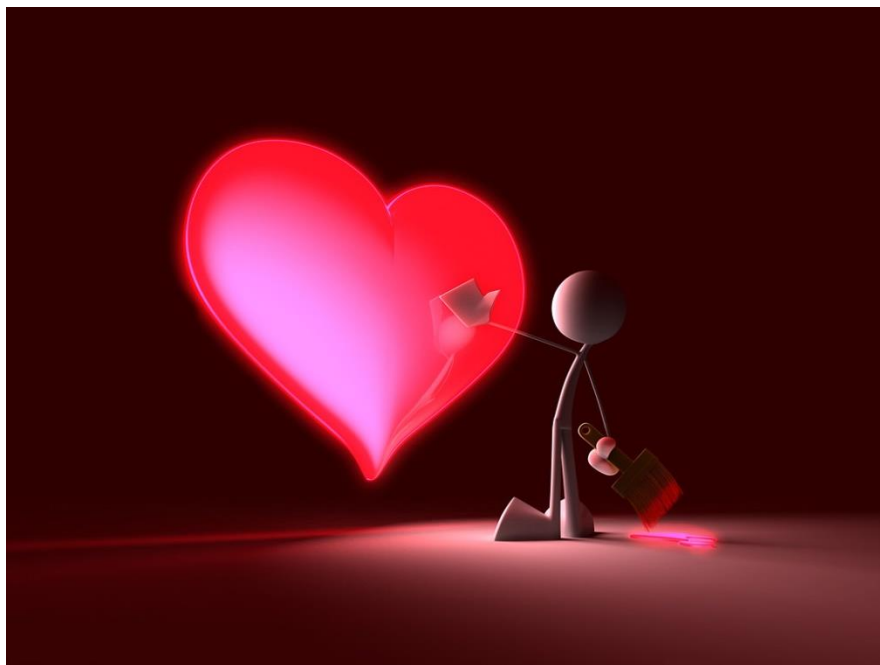
日常生活中的壓力源



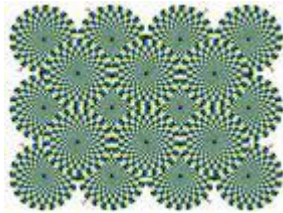
如何測量壓力

1. 生活事件量表
2. 壓力自我評估量表
3. 壓力檢測儀(自律神經檢測)

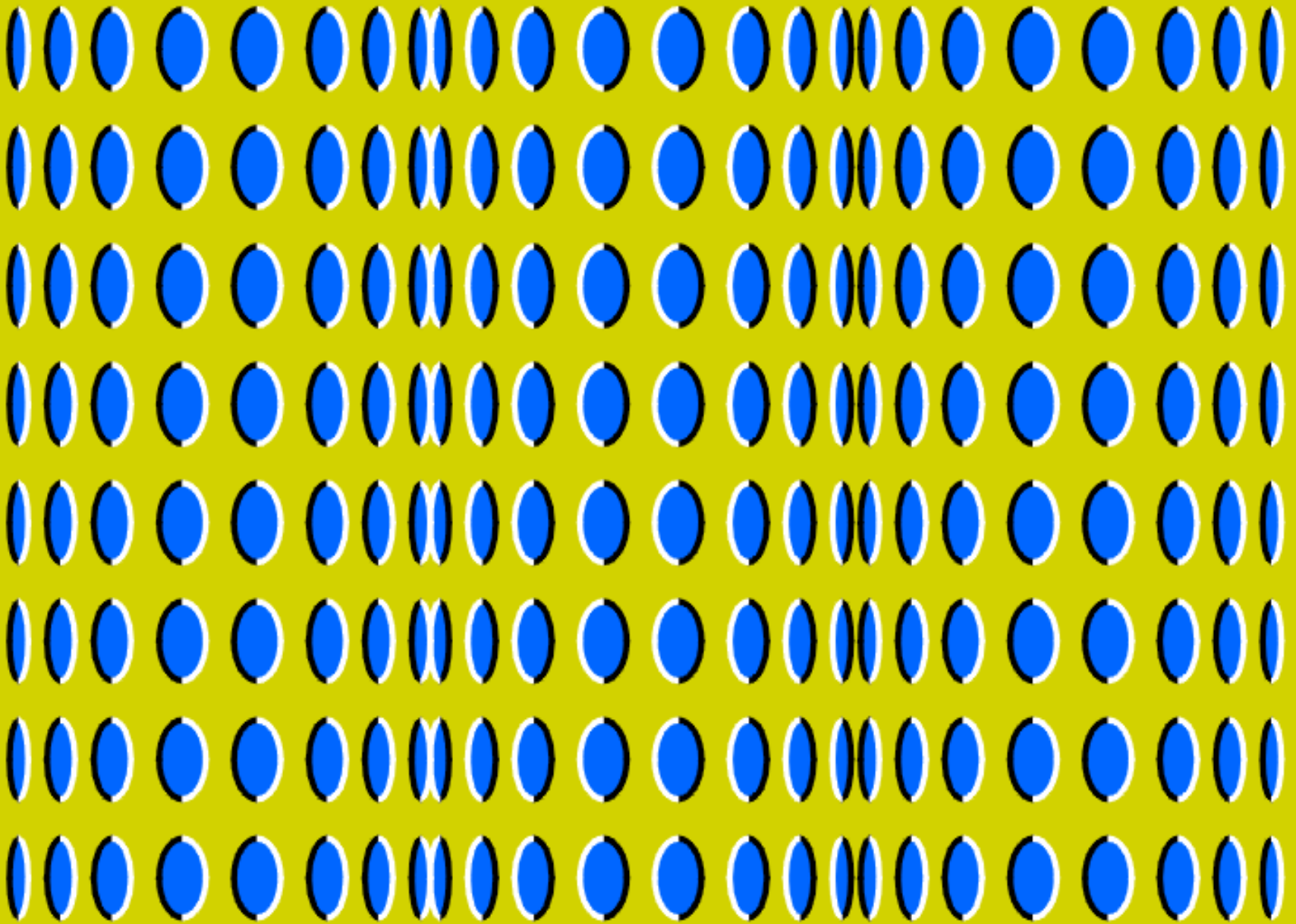
壓力調適的第一個功課—— 壓力的自我覺察

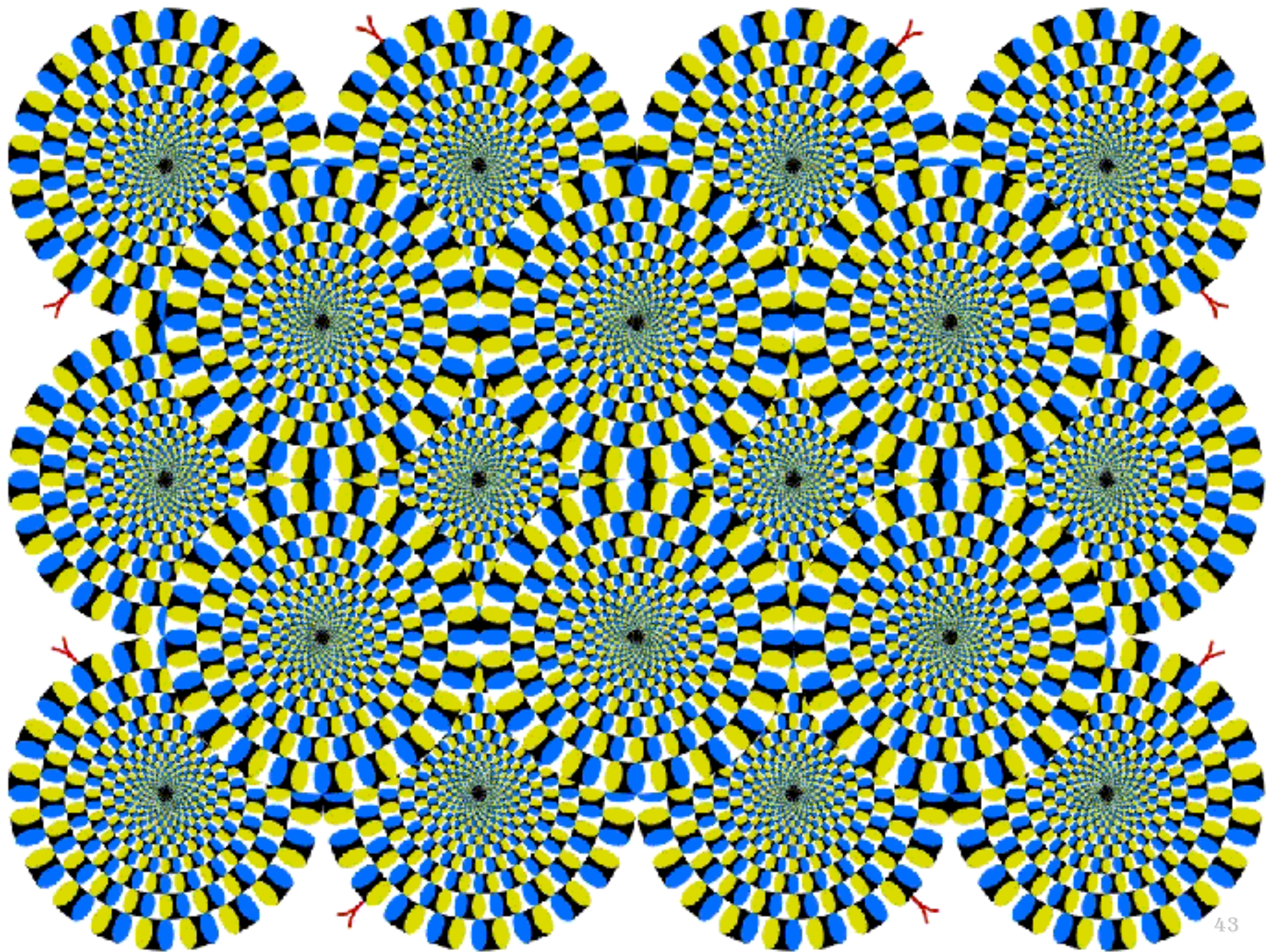


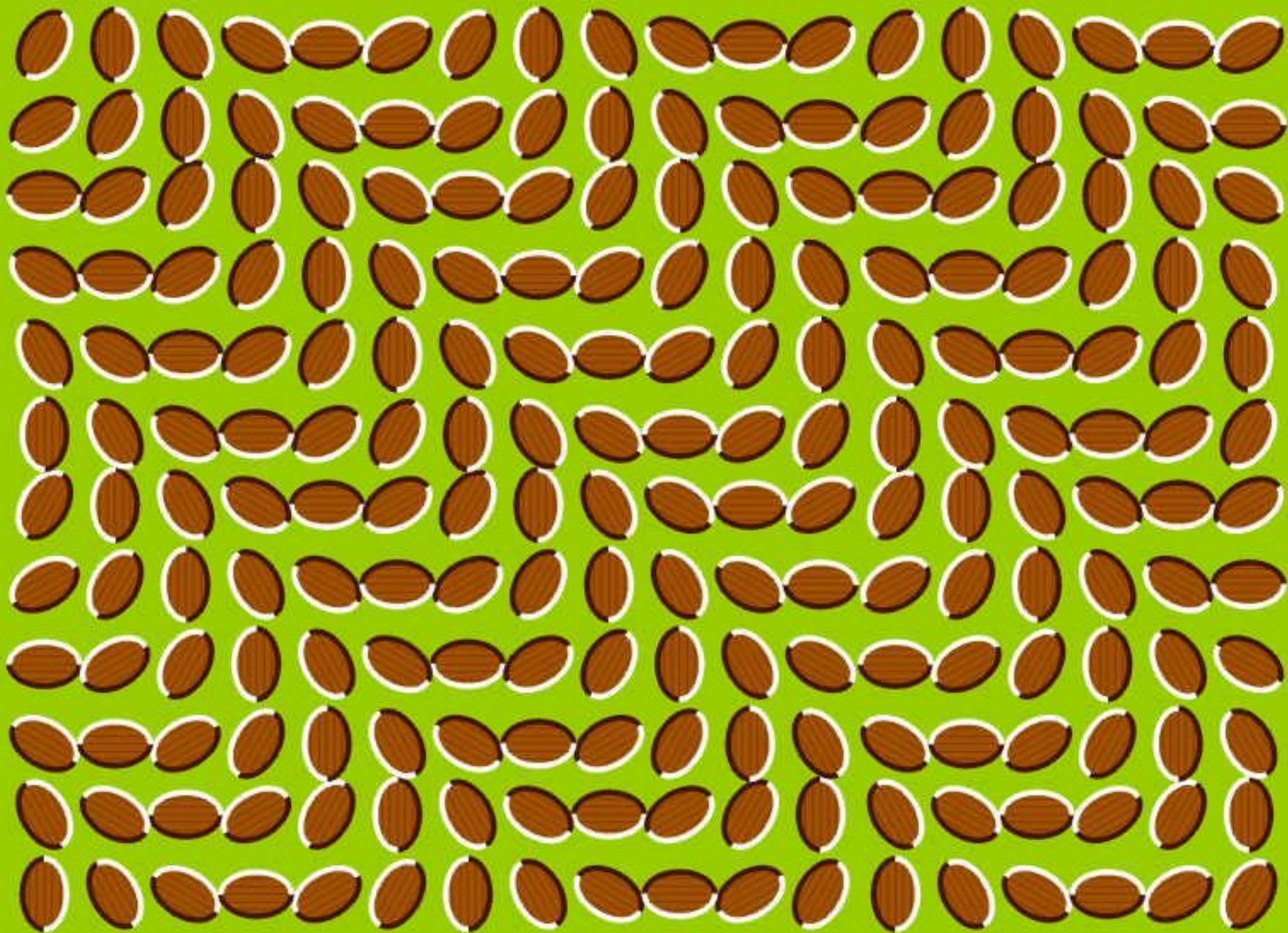
你的壓力有多大？



壓力測試 感覺與知覺







視覺錯覺壓力測驗

- 你看到了什麼？
我覺得他們都在動，慢慢地轉著或流動，
像在呼吸的速率
- 本測試在瞭解一個人可以管理壓力的程度
看到圖片移動的越慢者控制壓力的能力就
越好
- 罪犯測試時會轉動地飛馳地快速
- 老人家或小孩則覺得他們是靜止的
- 事實上他們都是靜止地圖案而已

衛生福利部國民健康署

健康九九網站

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

【壓力指數測量表】

編號	是	否	題目
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近六個月內是否生病不只一次了？
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常意見和別人不同？
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否注意力經常難以集中？
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	有人說您最近氣色不太好嗎？

計算分數

壓力分數與建議

壓力指數解答：

1. 回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。
2. 回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
3. 回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
4. 回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

BSRS-5—簡式健康量表

心情溫度計

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題 分
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	第6題 分

結果解釋

第1~5題 第6題分數	第1~5題 總分	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15分 以上
0分					
1分					
2分					
3分					
4分					



安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



危險區域

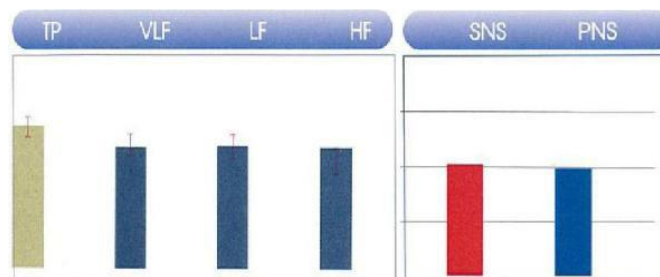
您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

身心能量分析報告說明

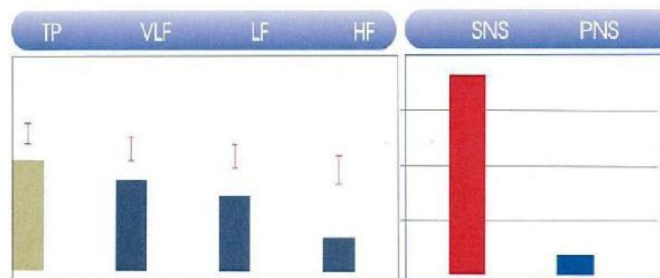
人們對壓力的反應，隨情境與時間的不同而有差異，當一個人需在短時間內適應多種生活變化；或預期將有事情變化；或即使只是小小的生活改變，但長期地發生均可能造成壓力。壓力會對身體造成什麼樣的影響呢？壓力可刺激大腦，經下視丘，然後再透過自律神經系統和內分泌系統，產生一些反應而使身體呈現不安定的狀態，因此可以造成心臟血管或腸胃等器官之症狀。自律神經失調，會使人體的平衡機制出問題，病患雖然不舒服，卻經常查不出原因

檢測名稱	正常值範圍	說明
Mean HRT	平均心跳數 60-90	心搏太快或太慢可能需要進一步檢查
SDNN	心臟功能指數 >30	小於30表示心臟調節能力下降負荷值增加。
RMSSD	心臟負荷指數 >20	小於20表示副交感神經對心臟調節能力之下降。
PSI	壓力指數20-50	指身體所承受的壓力程度，指數越高則健康程度越差。長期性壓力易造成身心失調、恐慌、憤怒。Stress index：應<50，如>50可能正處於高壓力狀態或有慢性疾病的徵兆。
TP	總能量1000 -2000	生理能量指數，過低易感疲勞、活力欠缺無力感其原因可能睡眠不足或慢性疾病導致。
VLF	極低頻 參照圖表標準比例	未達正常範圍顯現腦力負荷過度的可能，易有腦神經衰弱或記憶力減退之短暫現象。
LF	低頻 參照圖表標準比例	LF為中長期交感神經量值，低於正常範圍為疲勞虛弱現象可能由長期性壓力或疾病引起如糖尿病、肝機能障礙...等。
HF	高頻 參照圖表標準比例	HF為中長期副交感神經量值，低於正常範圍可能老化、心率穩定性下降、心臟疾病、消化功能下降...等問題。
LF/HF	低高頻功率比 0.5~2.0	觀察自主神經之平衡狀況，其指數偏高，代表亢進、焦慮、急躁之特質。偏低則可能有憂鬱、情緒低落之現象。
Emotion state	情緒狀態	PNS及SNS活動的相對拮抗，居中最好。情緒指數高表示焦慮、恐慌、憤怒、興奮的現象，情緒指數較低表示消沉、壓抑的現象。
ABD	自律神經的平衡活性	交感神經與副交感神經的平衡狀態，中央為自律神經平衡。若不在中央則表示调控異常，神經系統傳遞訊息之功能下降，易造成免疫系統之問題。
RRV	心律光譜圖	過度密集的落點屬深度思維或強烈的生理訊息如疼痛感..等平時則反應固執完美之個性特質過度鬆散則有注意力不集中易分心的現象？

壓力檢測儀器 HRV (心律變異測量儀、 自律神經檢測儀)



正常
左圖：
神經活性指標正常
右圖：
副交感與交感神經
活性平衡

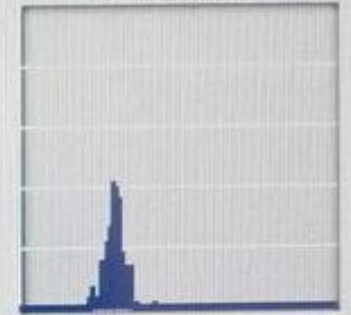


自律神經失調
左圖：
神經活性指標下降
右圖：
副交感神經活性過
低而交感神經過度
活化

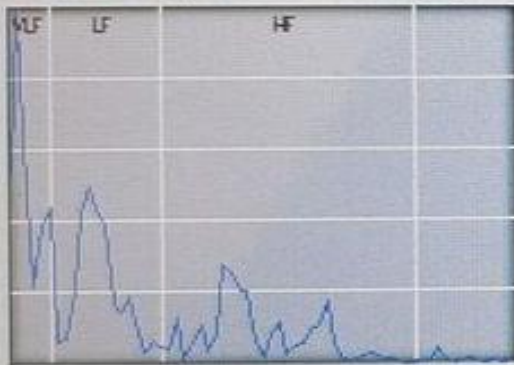
HRV Tachogram



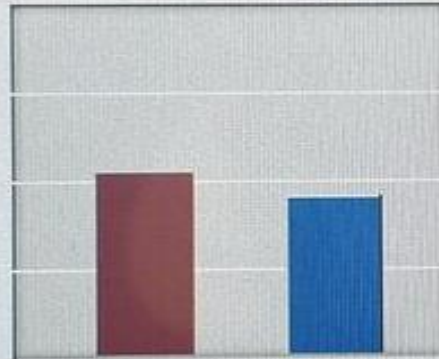
Histogram



Power Spectral Density

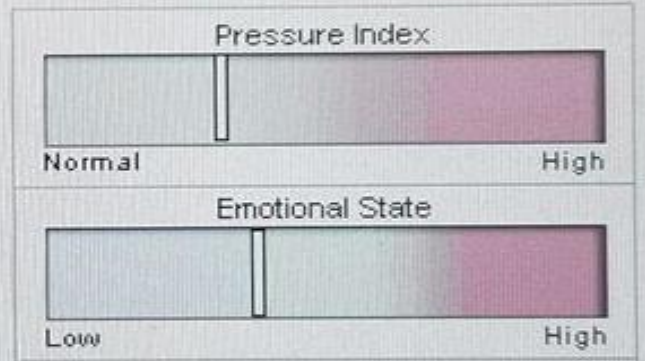


SNS



PNS

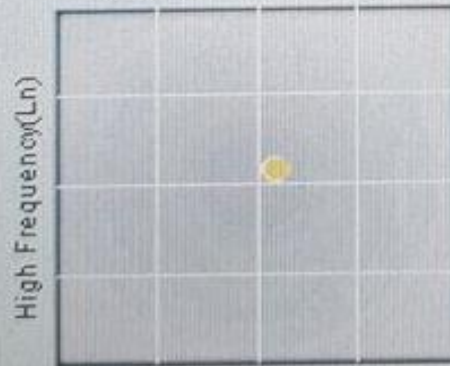
Stress Index



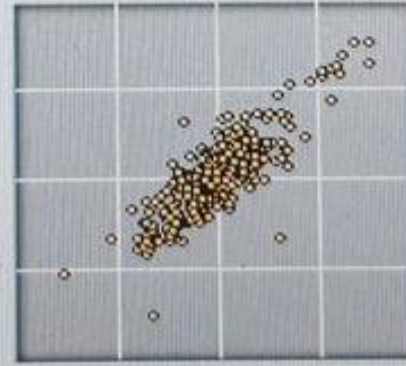
TP VLF LF HF



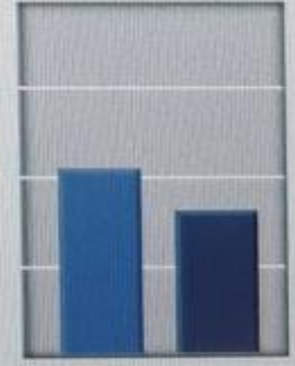
Autonomic Balance Diagram



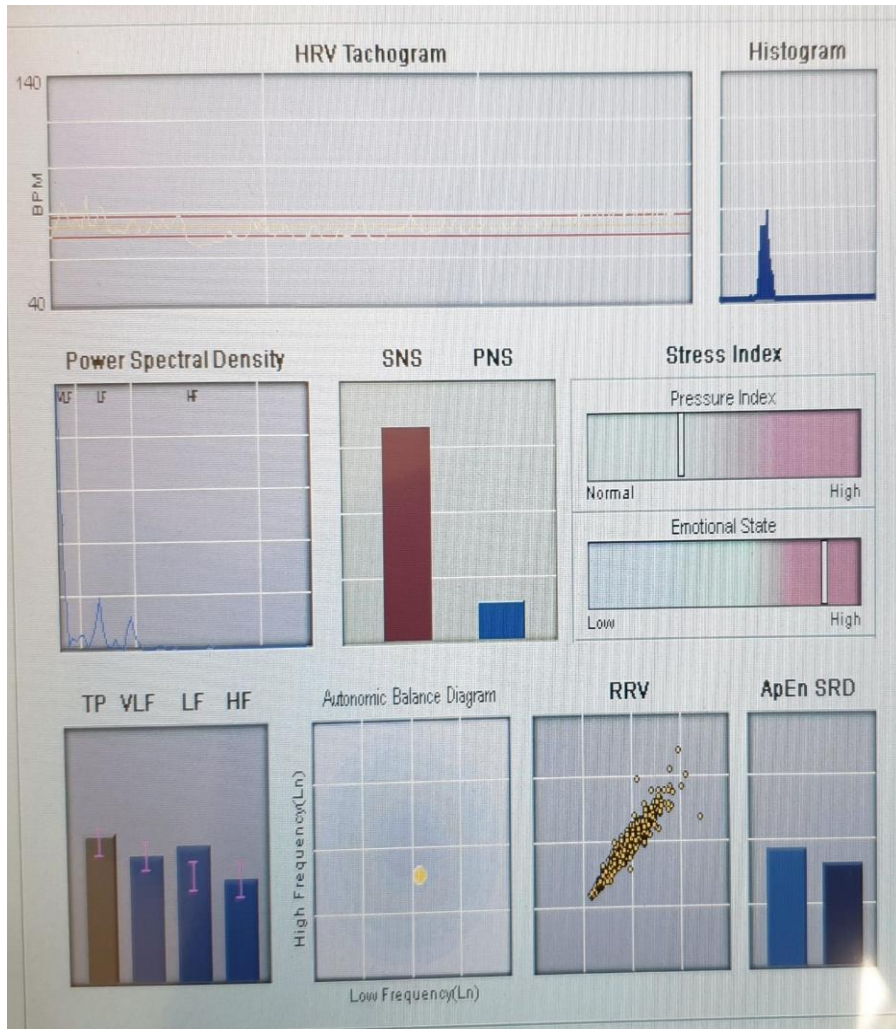
RRV



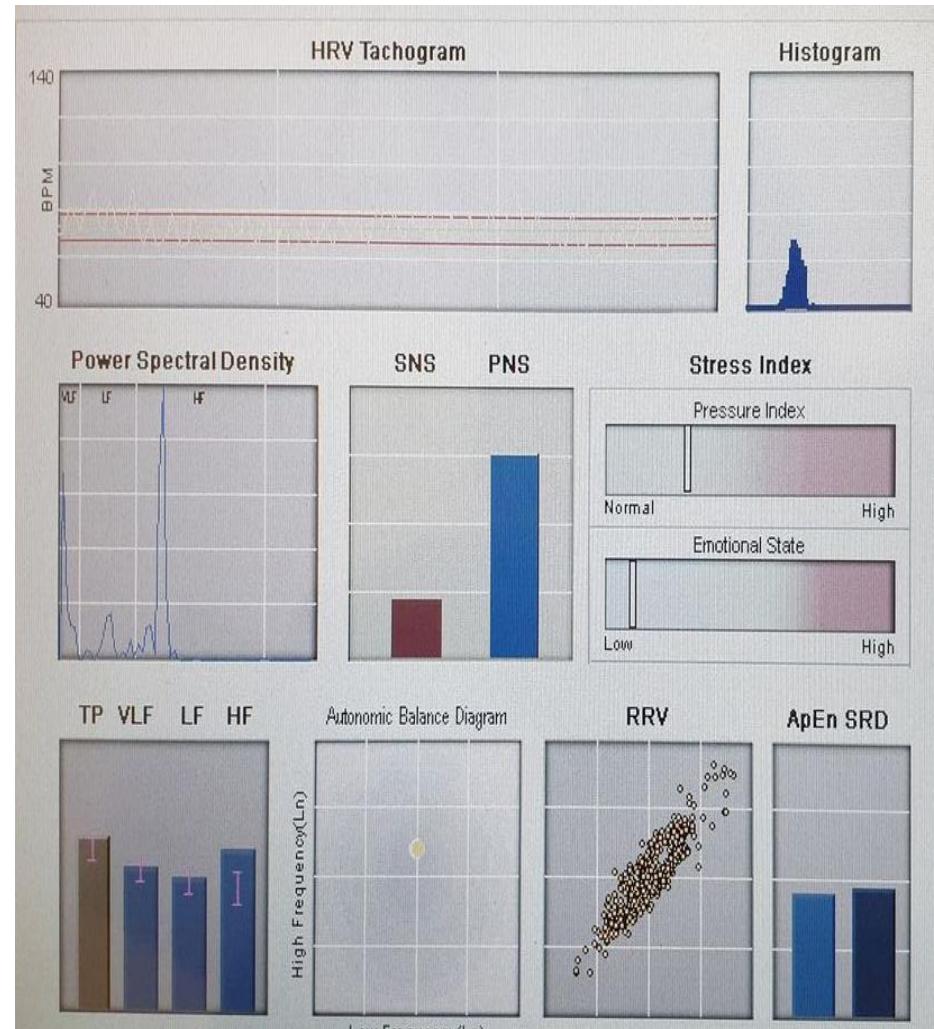
ApEn SRD



焦慮症



憂鬱症



如何藉由身心症狀來
自我察覺壓力的大小



如何幫自己評估
壓力狀況？

壓力的表現方式



壓力相關的焦慮性疾病

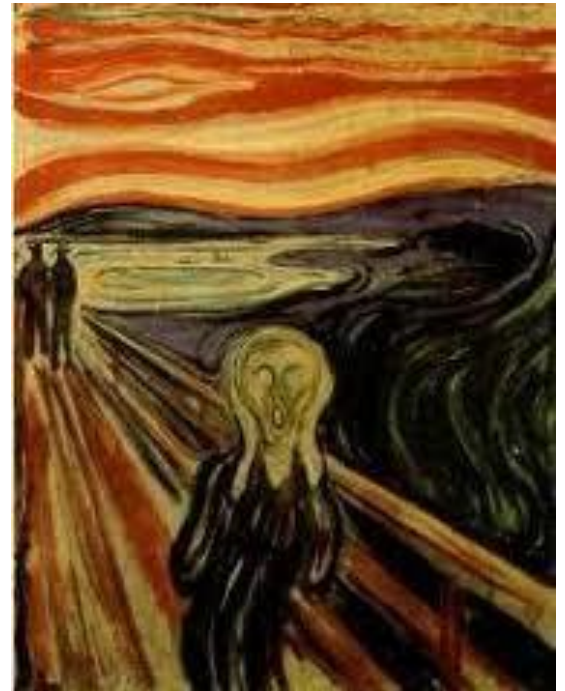
恐慌症、強迫症、廣泛性焦慮症、創傷後壓力症候群)

恐慌發作

Panic attack

一段特定時間內有強烈害怕或不適感受，突然發生下列症狀中的四項(或以上)，並在十分鐘內達到最嚴重程度。

1. 心悸、心跳加快
2. 出汗
3. 發抖或顫慄
4. 感覺呼吸困難或窒息感
5. 哽塞感
6. 胸痛或不適
7. 噁心或腹部不適
8. 頭暈
9. 失去現實感或失去自我感
10. 害怕失去控制或即將發狂
11. 害怕即將死去
12. 感覺異常（麻木或刺痛感）
13. 冷顫或臉潮紅

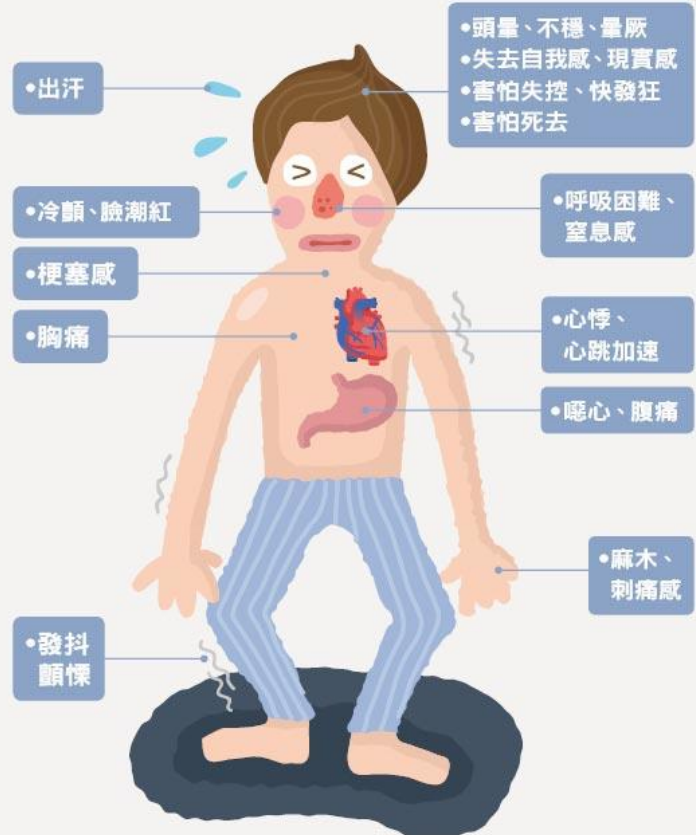


最嚴重的時候：恐慌

所有症狀一起來 一起發作



恐慌發作可能有哪些症狀？



恐慌症治療

- **藥物療法**：抗憂鬱劑(SSRIs)、抗焦慮藥物（如 benzodiazepines 類，讚安若 Xanax）
- **暴露法**
- **認知行為治療**：改正對身體感覺的錯誤解釋，認知行為治療主要在指導個案，在恐慌症發作的時候，用和以往不同的方式思考、行為、反應，來面對恐慌症。

實施步驟：

- 教育患者有關恐慌發作的一般性質、身體感覺的實際原因，及患者誤釋他們感覺的傾向
- 教導患者在壓力情境中，應用更正確的解釋，初期可阻斷恐慌發作的連續發生
- 教導對抗焦慮：放鬆或呼吸技術、藉談話轉移對身體感覺的注意

廣泛性焦慮症

General anxiety disorder

- A. 對許多事件過度焦慮及擔憂。
- B. 此人發現自己很難控制此擔憂。
- C 時間超過六個月

症狀：

靜坐不能或感覺煩躁、容易疲倦、無法集中精神或腦中一片空白、激躁不安、肌肉緊張、睡眠障礙。

你有廣泛性焦慮症嗎？

請檢視你最近六個月是否有以下狀況：

1. 近六個月，我覺得對許多事情都會過度的擔心或焦慮
2. 近六個月，我覺得自己很難控制憂慮的感覺
3. 近六個月，我心裡常感覺到很浮躁或感到不耐煩
4. 近六個月，我覺得容易疲累
5. 近六個月，我很難保持專心、維持注意力或者在腦中常常一片空白
6. 近六個月，我變得比以前容易生氣
7. 近六個月，我感到肌肉緊繃
8. 近六個月，我常常難以入睡，或睡到一半醒來，或有睡著，但卻感覺睡得不夠安穩

若第1、2題皆回答是，且第3-8題有三個以上題目回答是，
建議就近諮詢精神科或身心科醫師



廣泛性焦慮症的治療方法

- 藥物治療
- 行為治療
- 放鬆訓練：使個案學習如何冷靜及放鬆
- 認知療法
 1. 協助個案忍受不確性；因為廣泛焦慮患者比一般人更容易因為不確性而感到痛苦。
 2. 協助個案專注在當下的想法，而不是擔心協助個案談論他們可能會用擔心的方式來逃避最害怕的事物
- 廣泛性焦慮症的療效70%的患者在服用藥物的期間可以緩解 廣泛焦慮症患者獲益，但並不是完全治癒若配合行為認知療法可得到極大的效果
- 需在癒後持續觀察，1年回診沒問題後、拉長至2年回診一次，需長期的追縱

焦慮性疾患 之治療與處置

- 藥物治療(抗憂鬱藥、鎮定安眠藥)
- 心理治療
- 認知行為治療
- 放鬆治療 (生理回饋治療)



百憂解錠

Prozac



千憂解 cymbalta



萬憂停 Duxetine



樂復得錠

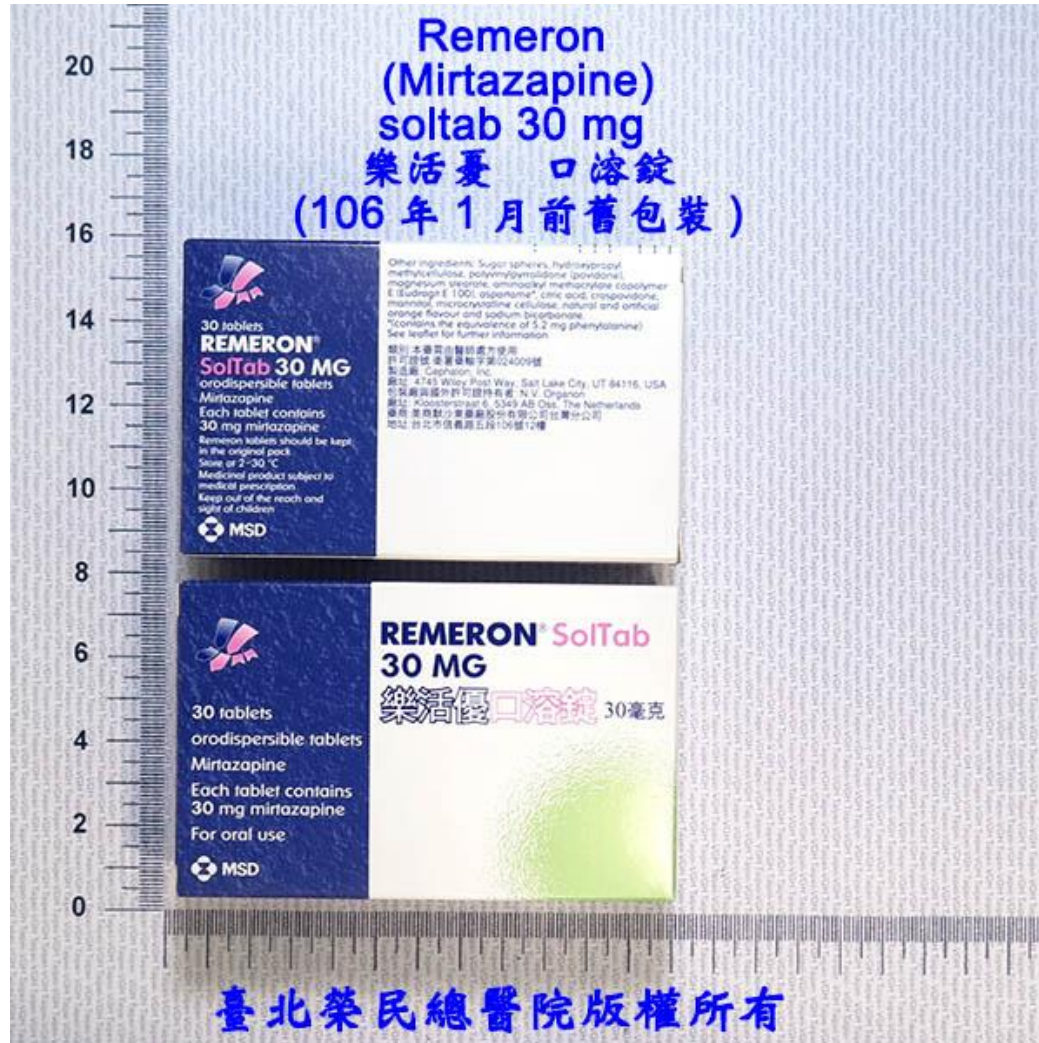
Zoloft



速悅 Efexor



Remeron 樂活憂



12X快樂食物

增加人體幸福因子-血清素

By: authenticdiscovery.com.au



Leafy Greens
boost Energy
綠色葉菜提升能量



Walnuts - Omega 3
brain nutrients
核桃有Omega-3脂肪酸
大笑會釋放快樂荷爾蒙



Smiling releases
happy hormones



Banana
boosts serotonin
香蕉提升血清素



Spend time
in nature
享受大自然



Epsom Salt
Calming
鎂鹽舒緩緊張



Oats
Eases Depression
燕麥抒解沮喪



紅辣椒解除沮喪
Cayenne Peppers
Relieves Depression



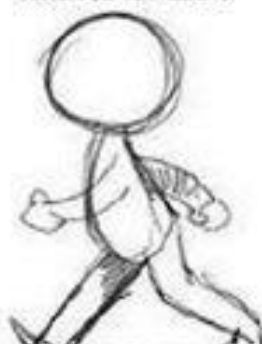
呵好水提升能量消除壓力
Water Hydration
More Energy less stress



綠蔬果奶昔
Green Smoothie
Energy boost, zap!

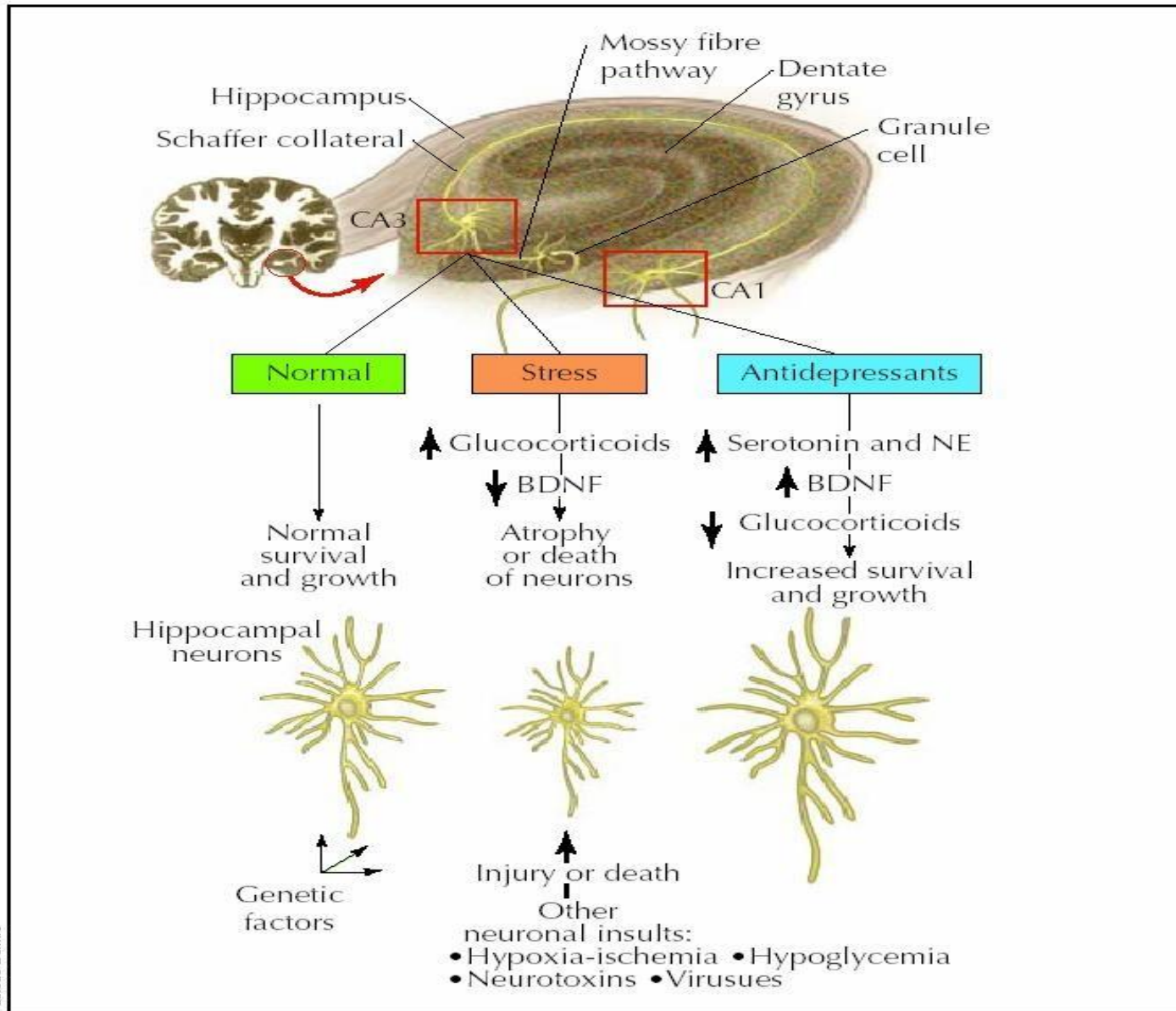


杏仁含鎂對大腦有益
Almonds
Brain Food-Magnesium



走路讓思慮清晰
Walking- clears mind
boosts serotonin

壓力會影響”腦源性神經營養因子” BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)



如何調適與減輕壓力對身心的影響



壓力調適的技巧

4 R's

1. Reduce 降低壓力：減少壓力的來源
2. Rethink 改變認知：轉念，降低壓力的影響
3. Relax 學習放鬆：增加腦中血清素、減少壓力賀爾蒙、降低交感神經強度與增加副交感神經的作用
4. Release 適當發洩：避免壓力累積產程的身心疾病

減少壓力的來源

壓力源處理的有效原則

1. 適度地拒絕他人的要求或請託。
2. 面對一些同時出現的問題，要有所取捨地處理，有捨才有得，事情的結果才會令人滿意。
3. 簡單的事先辦，困難的事後辦。
4. 將待辦的工作按照急緩程度加以排列；需急辦者優先處理，可緩辦者則在時間充裕時才加以處理。
5. 面臨問題不拖延，更不要將它擱下不理，避免問題堆積如山，以致增加生活壓力。
6. 不要想所有的事情都要自己處理，可以請別人代辦的就請別人幫忙。
7. 不要只想著問題，而不拿出行動去解決，應儘快設法著手解決問題。
8. 不要繼續執著於無法解決的問題而為之煩惱，努力忘記它或不理它。

有效的時間管理

1. 設定優先順序：列出每日「待做」工作表，並排列優先順序，將精力放在高優先之事項。
2. 將你一天中最具生產力的黃金時間，保留來做重要的事。
3. 試著每天在相同時段做相同的事。
4. 每天至少預留一小時的彈性時間，以應付突發或緊急狀況。
5. 規劃一段能讓自己放鬆，不需處理任何事的休閒空檔。
6. 好好想想你在等待某些事物上所花費的時間。

Rethink 改變認知

轉念，改變自動化的想法

● 停止憂慮

1. 解決的了的的事情，不必憂慮，解決不了的事情，憂慮也沒有用
2. 別為小事捉狂
3. 接受不可改變的事實與症狀（不要被症狀所綁架，坦然接受）
4. 活在今天的方格裡（專心去做現在能做的事）
5. 作最壞的打算（蘇格拉底的問句）

● 打斷胡思亂想

1. 轉移注意力（運動、唱歌、閱讀）
2. 思考中斷法（認出目前干擾的想法，中斷它）
3. 說出來、寫下來（釐清自己的煩惱）

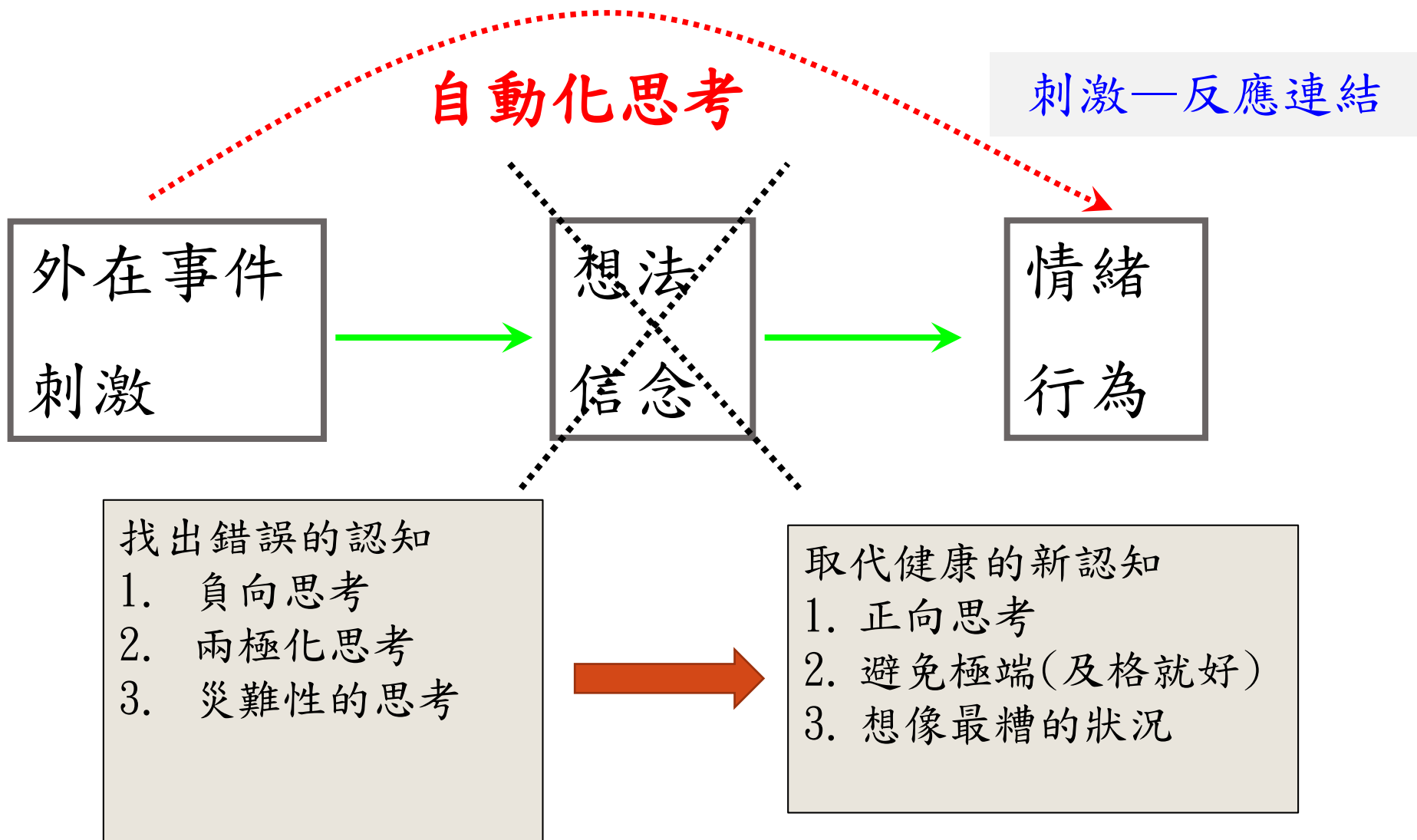
● 找出自己錯誤的認知

● 改變自我對話

● 善解：積極樂觀思考

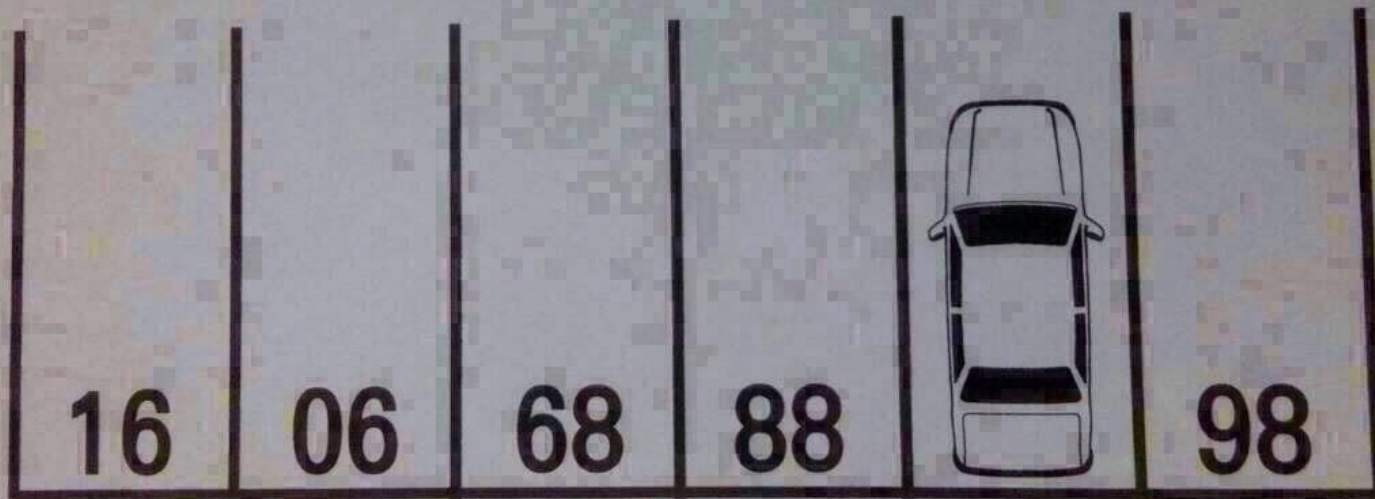
改變非理性的思考模式

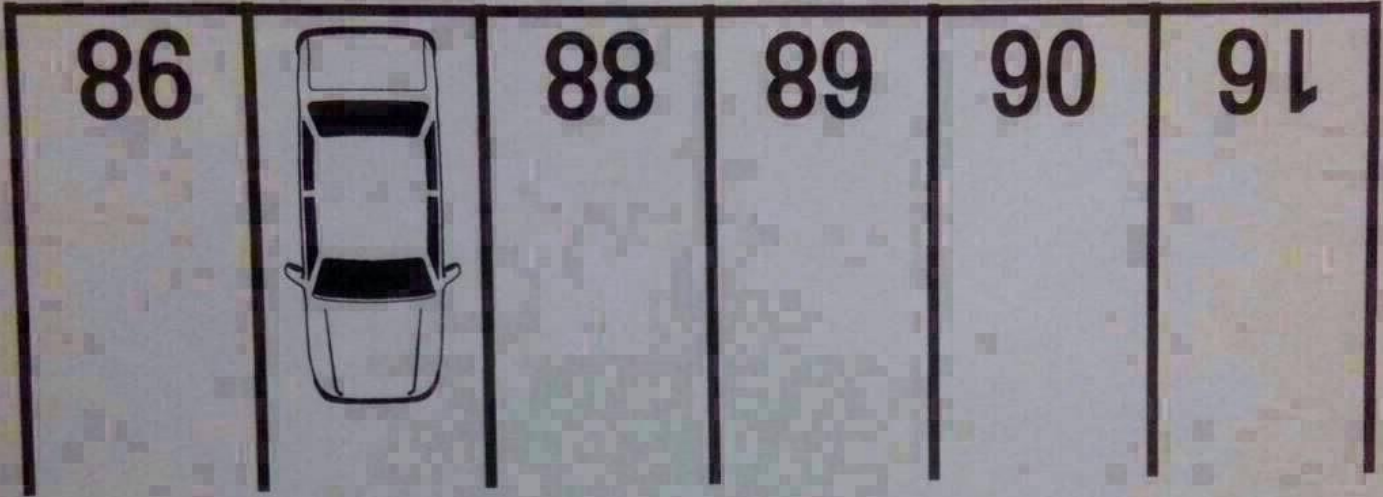
轉念



動動腦 (算一算)

這台車停的格子號碼是多少？



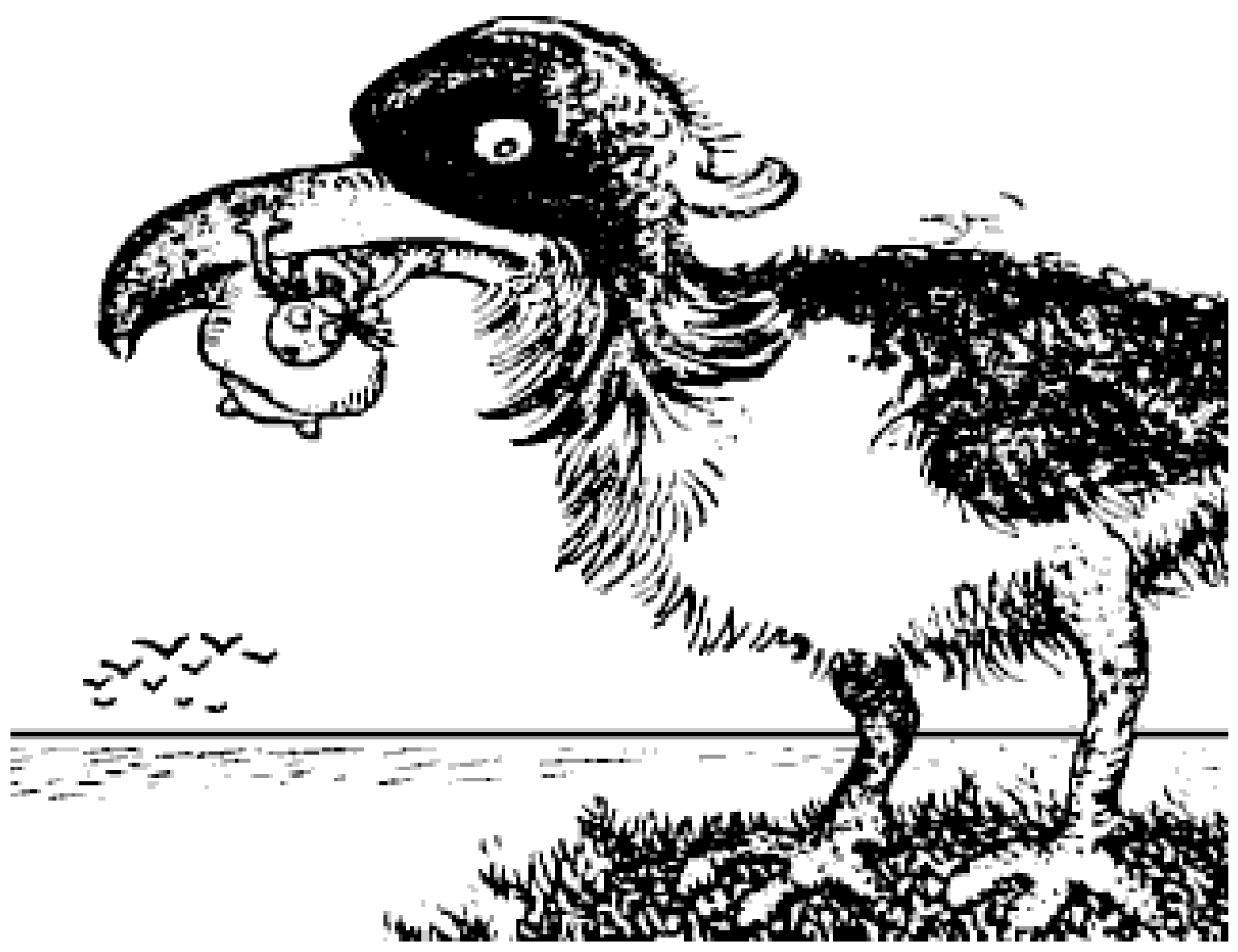


這台車停的格子號碼是多少？

動動腦(算一算)

境由心生



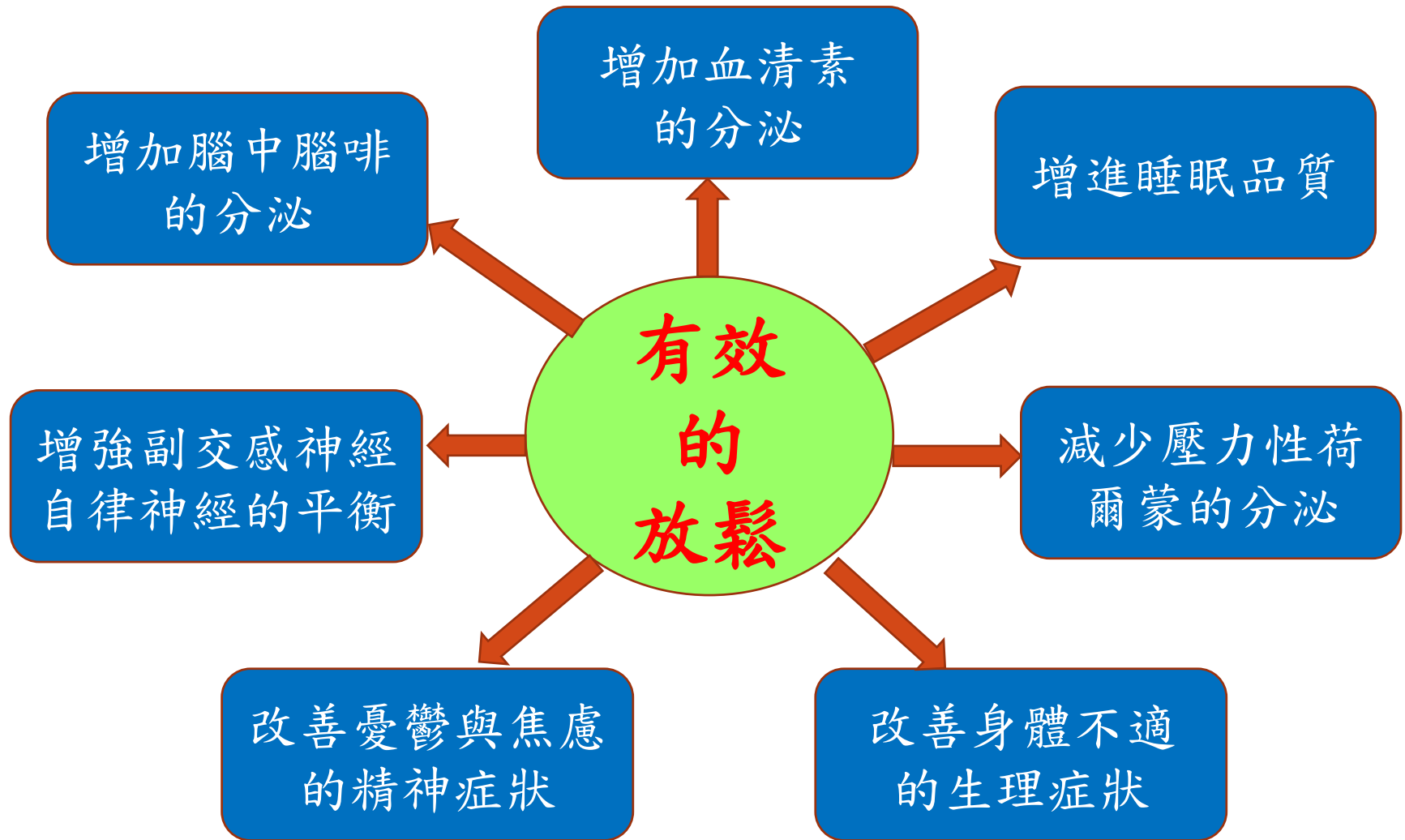


Relax 學習放鬆

- 維持規律的生活
- 良好的睡眠習慣
- 腹式呼吸法
- 漸進式肌肉放鬆法
- 靜坐冥想法
- 有效的運動
- 生理回饋
- 音樂
- 氣功、太極拳、瑜珈術、按摩



放鬆訓練的效果

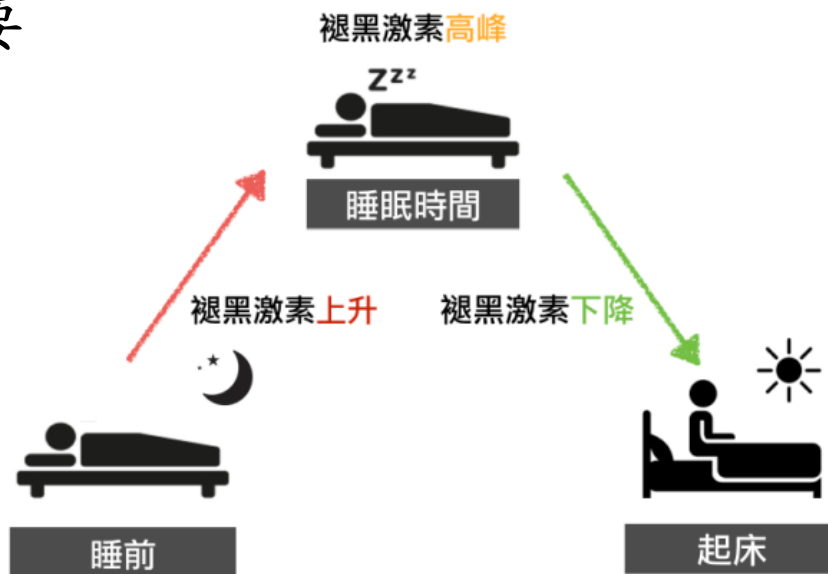


維持規律的生活

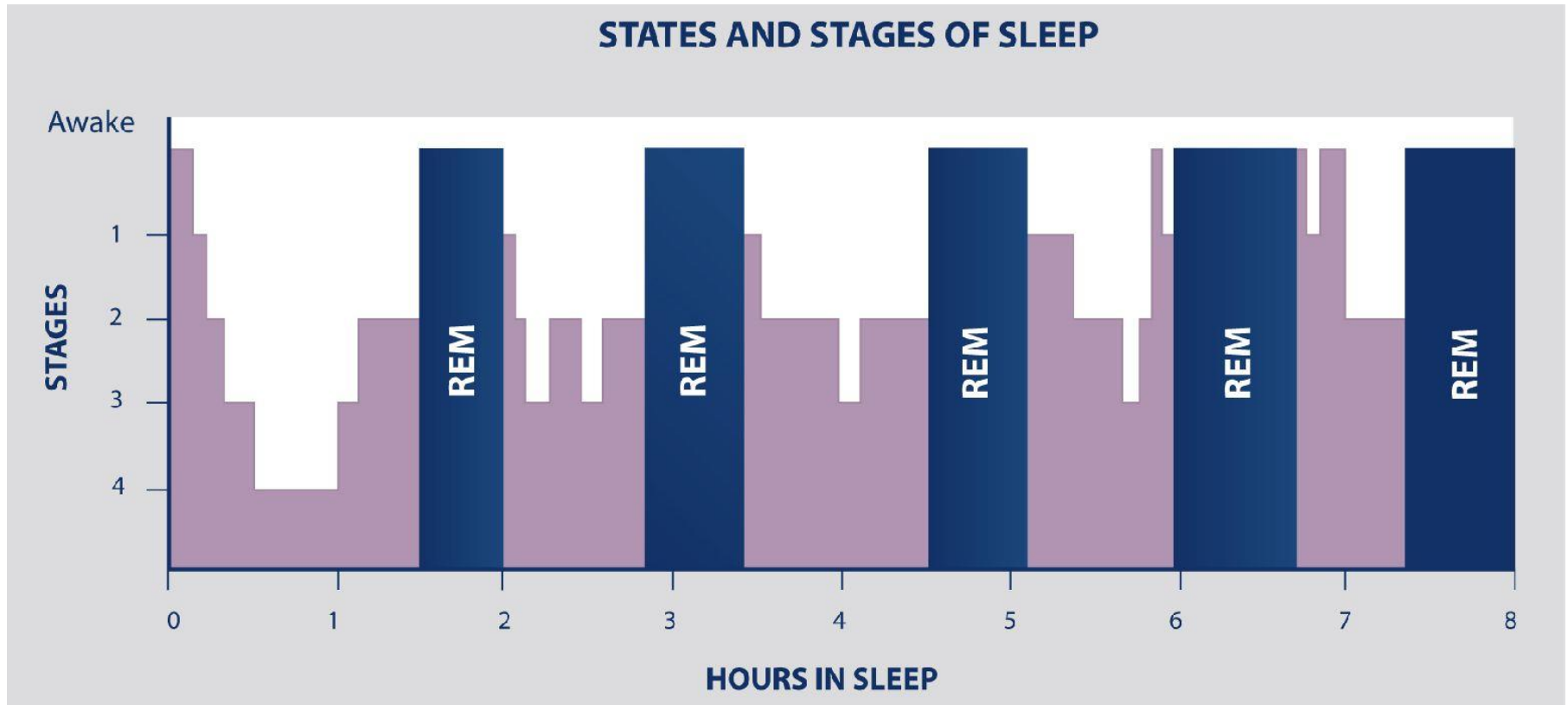
- 以24小時為基本，規律生活：生理節奏
- 用五大要素構成一天24小時：睡眠、飲食、休息、運動、活動
- 利用晨光跟夜晚說掰掰：光線來調整誤差(25小時)，陽光超過10萬勒克斯(燈泡只有100~300)，
- 晨光可刺激血清素分泌
- 比起睡眠時間，睡眠品質更重要
- 起床與就寢時間保持規律
- 回籠覺不超過一小時
- 午睡以15到30分鐘最恰當
- 放假不要睡太久

(影響自律神經的切換)

睡眠過程褪黑激素的變化



睡眠週期



- ◇ 做夢大多發生在「快速動眼期睡眠」。此時身體「運動」的能力會被關起來，所以不會把夢的內容演出來。
- ◇ 如果「沒有關好」，就變成「快速動眼期行為疾患」。會把夢演出來。

睡眠衛生

如何增進睡眠品質

- 每日準時起床
- 白天少臥床、睡覺
- 停止或減少神經中樞刺激劑（咖啡、酒精、茶）
- 每日規則的運動
- 夜晚減少燈光（避免白光、藍光）
- 減少噪音刺激（電視、音響...）
- 睡前泡個溫水澡，床褥、睡衣舒適
- 晚上避免吃太飽，睡前可吃個小點心
- 睡前輕度運動或放鬆引導
- 適度的安眠藥物使用



助眠藥物的使用

常見鎮靜安眠藥種類

	苯二氮平類(BZD)	非苯二氮平類(Z-drug)
藥物種類	<ul style="list-style-type: none">•長效型：Diazepam、Flunitrazepam•中效型：Estazolam、Alprazolam•短效型：Lorazepam、Triazolam、Midazolam、Brotizolam…等	Zolpidem、Zaleplon、Zopiclone (皆短效型)
特性	<ul style="list-style-type: none">•長效型：藥效可維持24小時以上。•中效型：藥效約6-24小時，適合睡眠較淺、易被中斷的失眠者。•短效型：藥效小於6小時，作用在鎮靜、幫助入眠。	藥效時間短，適合入睡困難及睡眠易被中斷的失眠者。
作用	抗焦慮、幫助入眠、肌肉鬆弛	安眠
副作用	呼吸抑制、嗜睡、暈眩	夢遊、失憶、頭昏

資料來源：食品藥物管理署

使蒂諾斯錠



宜眠安錠 Imovane



放鬆訓練

- 腹式呼吸訓練
- 漸進式肌肉放鬆訓練
- 想像式放鬆法
- 冥想法
- 氣功、瑜珈、太極拳



上週
抗壓篇4

腹式呼吸的好處

原文創作：健談

專家諮詢：台灣心理師公會協理李貞麗
長庚醫院專任臨床心理師 吳家儀

1. 可隨時隨地練習，每次約10至15分鐘即可



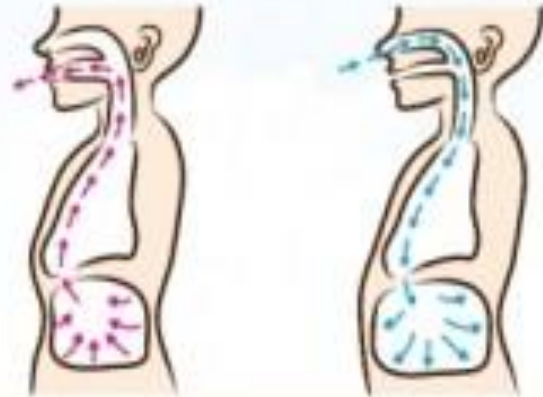
2. 可活絡副交感神經系統，幫助身心放鬆



3. 注意力集中腹式呼吸時，可減輕焦慮不安的情緒



4. 可幫助身體充分進行氣體交換



5. 可促進血液循環與新陳代謝，達到保養身體之效





上班族
抗壓篇3



腹式呼吸的步驟



havemary.com

圖文創作：健談

專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨
長庚醫院專任臨床心理師 吳家祺

1. 擇一舒服空間將燈光調暗（坐或躺皆可），衣服以舒適為宜



2. 閉眼、雙手放腹部，採鼻吸嘴吐方式呼吸



一吐一吸持續練習約十分鐘，有助放鬆身心

3. 嘴巴輕鬆吐氣，將空氣吐光，雙手感受腹部慢慢下降



呼



4. 以鼻子緩慢吸氣，雙手感受空氣吸入而使腹部鼓起



吸



更多資訊請上 健談 havemary.com



漸進式肌肉放鬆法

- **漸進式肌肉放鬆法**：經由誇大肌肉緊張到放鬆的過程，讓練習者感受放鬆的狀態，以別於緊張的情緒。
- 先做肌肉拉緊的動作，再做放鬆的動作，然後去感受由緊到鬆的過程，再持續保持這種放鬆的感覺。整個練習分成十個步驟：
 - 由手部→額頭→臉部→口腔→上身而至腳部。
 - 拉緊的動作持續約10~15秒，放鬆的動作持續約60秒
 - 拉緊的動作只是一個輔助的步驟，最重要的是去體會肌肉鬆弛的感受，並持續放鬆的時間。
 - 最後熟練時，可以在“放鬆”的命令傳達到腦部時，不用做任何拉緊的動作，整個身體自然就放鬆下來。

漸進式肌肉放鬆法

注意事項

1. 肌肉放鬆法像運動一樣是一種學來的技巧，要練習才會純熟。最好每天練習1~2次，每次10~20分鐘。
2. 最好選擇沒有事情等著你做的時間練習，以便減少干擾。
3. 環境要清靜，週遭最好不要太亮，不要全黑，如陰雨天一般的光線最適合。
4. 最好穿寬鬆的衣服練習，例如運動服，睡衣等。
5. 練習時小心不要吹到風受涼。
6. 練習時閉眼可去除視覺的干擾。



上班族
抗壓篇5

漸進式肌肉放鬆法：手部篇



健談

havemary.com

圖文創作：健談

專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

【適合手部經常勞動、肩頸痠痛者】

用力握拳

雙手用力握緊
拳頭，再放鬆



雙手平推

雙手平抬，手
掌前推，前臂
緊繃，再放鬆

健談 havemary.com

雙肘內夾

雙手彎曲手肘向
內靠近，上臂緊
繃，再放鬆



用力聳肩

雙邊肩膀用力
抬起，再放鬆



更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族
抗壓篇6

漸進式肌肉放鬆法：臉部篇



健談

havemary.com

圖文創作：健談

專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

【適合臉部肌肉僵硬、易皺眉、常頭痛、愛動腦族群】

揚眉皺額

眉毛上揚、皺緊額頭並往內皺緊，再放鬆



緊閉雙眼

用力閉緊眼睛，感覺眼周肌肉緊繃，再放鬆



健談 havemary.com

收頷讀一

收下顎，嘴型呈一字，臉頰繃緊，再放鬆



緊閉雙唇

嘴唇閉緊使周圍肌肉緊繃，再放鬆



更多資訊請上 健談 havemary.com





上班族
抗壓篇7

漸進式肌肉放鬆法：身體篇



havemary.com

圖文創作：健談
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事暨
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

【適合背部僵硬、胸悶、腸胃不適、易焦慮不安的廣大族群】

9

下巴貼胸

頭前傾，下巴接近胸部，**頸部**緊縮，再放鬆



上背緊夾

兩邊肩膀向後，**背部**夾緊，再放鬆



11

深吸擴胸

深吸氣到**胸部**再閉氣十秒，再恢復自然呼吸



12

腹部緊縮

將**腹部**用力內縮緊，再放鬆



13

雙腿前伸

將雙腿前伸、打直，**大腿**用力，再放鬆



14

腳掌上揚

腳掌用力向上翹起，收緊**小腿**，再放鬆

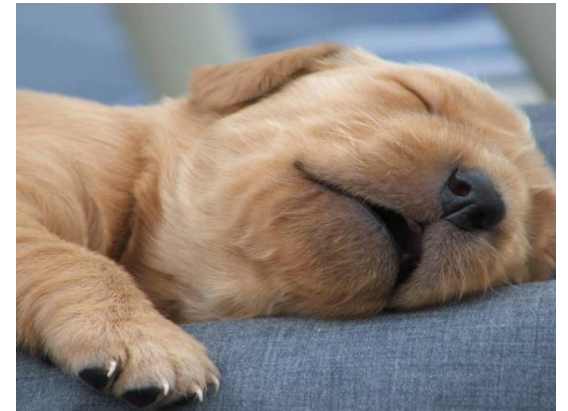


更多資訊請上 健談 havemary.com



其他放鬆身心的方法(I)

- 『笑』：能舒緩身心的緊繃感，增加血清素的釋放，促進免疫細胞的活性
- 『哭』：有時看看悲劇，讓自己哭一哭：哭泣可以療癒哀傷或心理的創痛。哭完後可以增強副交感神經、減少血液中的『壓力賀爾蒙』、增加『愉悅賀爾蒙(腦內啡)』
- 『叫』：大叫幾聲，卡拉OK，球賽，演唱會，遊樂設施
- 轉移注意力
- 跟別人發牢騷
- 發掘興趣，轉換好心情



其他放鬆身心的方法(II)

- 泡澡：38~40度『溫熱泡澡法』
- 做家事
- 旅行
- 森林浴：『芬多精』可活絡副交感神經，降低壓力賀爾蒙，活化NK細胞增強免疫力，綠色可消除眼睛疲勞
- 香氣：可透過嗅覺細胞傳到下視丘，不同精油有不同的效果
- 聽音樂：增加腦中的 α 波，放鬆身心
- 顏色：不同顏色的影響
- 寵物或園藝
- 冥想
- 按摩

色彩對心理產生的影響

紅色	積極前進 動感的心情與熱情 刺激食慾 感覺時間變快
橘色	開朗光明的氛圍 促進食慾
黃色	開朗陽光的氛圍 開放感 不安感增強
粉紅色	穩定 緩和緊張感 浪漫溫馨 愛情增溫
藍色	穩定情緒 集中專注力 理性思考 食慾減退 感覺時間變慢
綠色	積極向前 放鬆效果 安心感
紫色	舒緩壓力 增加想像力
褐色	情緒穩定 感覺舒適 質樸的印象

Release 適當發洩

- 情緒管理與紓解
- 化解生氣
- 適當的講出來
- 幽默感
- 規則運動



適當的情緒宣洩方式

找到適當宣洩管道，讓水能流出去

- 原始宣洩：罵人、哭、摔東西、打人...
- 動態宣洩：散步、運動、跳舞、按摩、放鬆訓練...
- 靜態宣洩：下棋、聽音樂、泡溫泉（根據自己的興趣嗜好，以能夠開心、放鬆、舒服為原則）
- 語言宣洩：訴苦、敘說、書寫、錄音，重新回饋
- 自我覺察：真實面對自我情緒、接納
- 為生活增加確定性：朋友、活動、空間和時間

不健康的舒壓方式

- 喝酒
- 賭博
- 購物(電視購物)
- 抽菸(尼古丁的作用，血管收縮、血壓上升)

*****避免自傷或傷人*****



規律的運動

規律運動的好處

- 有氧運動
- 提升心肺功能、體內各個系統運作順暢
- 轉移注意力、舒緩情緒
- 增加自信
- 調節腦部神經傳導物質

● 如何藉運動來紓解壓力？

1. 依據美國運動醫學會的指導原則
2. **每次30至60分, 每週三至五天**, 中度至有點激烈的運動強度.
3. 能夠改善心肺功能, 減少慢性疾病的危險因素的運動方式, 皆會有助於改善腦部的心理健康.
4. **激烈運動之後腦啡增加5倍 (長期的壓力會是腦啡下降)**



抗壓飲食原則

有效的飲食管理

- 定時定量
- 盡量避免酒精、煙草及各類改變情緒的藥物
- 飲食盡量以七分飽，清淡而有營養為原則
- 選擇吃一些醣類食物，如麵包、蘇打餅乾、熱牛奶等，但應適量

升壓食物(X)		抗壓食物(O)	
1.加工食品：	熱狗、香腸等	1.攝取好的油脂：	橄欖油、亞麻仁油、苦茶油等
2.油炸製品：	薯條、炸雞等	2.優質蛋白質：	雞肉、牛奶、豆漿、豆腐等豆製品
3.高糖精緻飲食：	手搖飲、餅乾、甜甜圈、麵包、蛋糕等	3.富含B群(B6、B12)、葉酸的食物：	深綠色蔬菜、堅果類、五穀類、奶蛋肉類
		4.Omega-3 不飽和脂肪酸：	

最後的提醒

減壓五步驟

- 找出令你煩惱的原因：「**壓力日記**」，找出壓力源
- 改變你能夠控制的事物：「**問題解決**」模式
- 如果改變不了周遭的情況，那就**改變自己的想法（轉念）**
- **運動**：有氧運動，每次30分鐘左右
- 要有**休閒嗜好**（**激烈運動之後腦啡增加5倍**）
- **嚴重憂鬱與焦慮症**：早期診斷、早期治療



謝謝聆聽！！



進安身心診所

院長

黃耀進 醫師

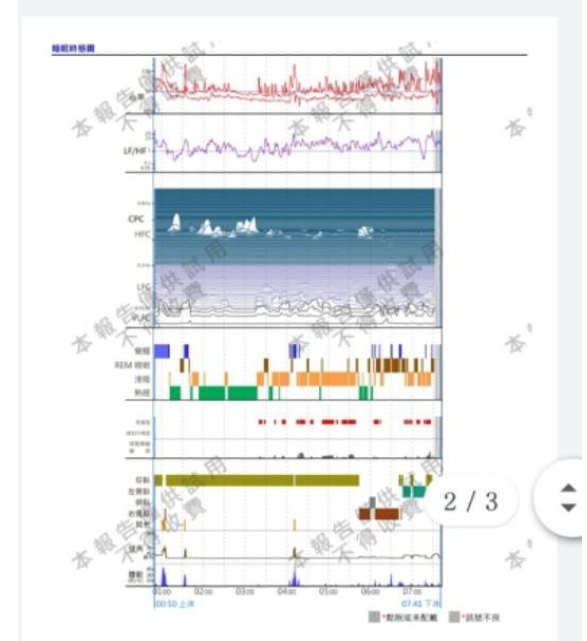
台北市中山區北安路593號
02-25330726

精神科專科醫師
老年精神科專科醫師
台北市市政顧問
台北區健保審查委員
三軍總醫院北投分院主任
台大兒童青少年精神科受訓醫師
台北市醫師公會杏林獎得主
衛福部保護司紫絲帶獎得主
士林地方法院 保一總隊心理諮詢顧問醫師

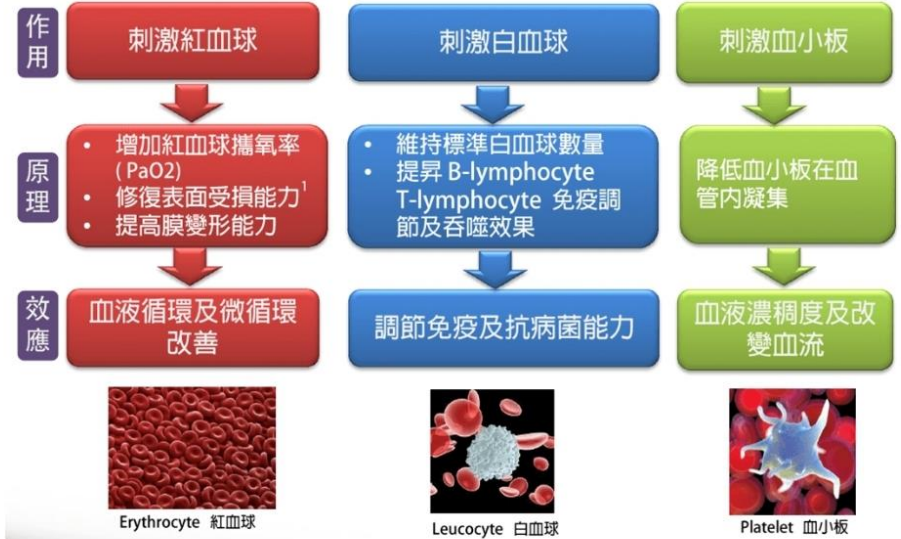
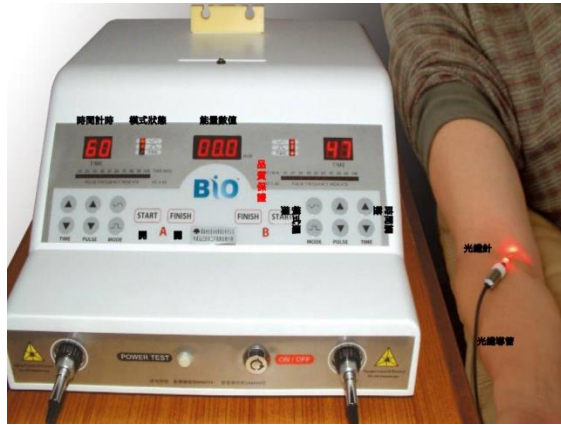
主治項目

焦慮 失眠 自律神經失調 憂鬱
失智 老年醫學 心理諮商 恐慌
兒童過動 注意力缺失 放鬆治療
自律神經檢測 睡眠及呼吸中止檢測
靜脈淨血雷射治療 智力及專注力檢測

居家型睡眠檢測



靜脈淨血雷射



臺北榮總復健部



北榮神經修復科



低能量 生化雷射

醫學博士 楊常謙

醫師的職責「是治療」也是「低能量」... 許多神經科醫師都認為雷射是「低能量」... 醫師的職責「是治療」也是「低能量」... 許多神經科醫師都認為雷射是「低能量」...

蕭萬長止痛、榮總名醫抗過敏

政商名流瘋光療

許多政商名流近來「瘋」低能量雷射療法... 台北榮總復健部神經科醫師楊常謙... 高達3、400人... 由於1次療程為30次光療... 費用高達10萬餘元... 接受光療的人幾乎都大有享福... 不能企業家政經人士... 為因應市場需求... 北榮復健部特成立「光療室」... 服務更多人。



根據... 許多政商名流近來「瘋」低能量雷射療法... 台北榮總復健部神經科醫師楊常謙... 高達3、400人... 由於1次療程為30次光療... 費用高達10萬餘元... 接受光療的人幾乎都大有享福... 不能企業家政經人士... 為因應市場需求... 北榮復健部特成立「光療室」... 服務更多人。

謝謝聆聽！！



每日足浴，身心健康

