

管理壓力

壓力是身體對生活中挑戰或需求的反應。無論是兼顧工作與家庭責任，還是應對財務壓力，適度的壓力有時能幫助你保持專注並完成任務。

當多重壓力同時發生時，壓力可能會累積。這會讓日常生活變得更加困難，並影響你的身心健康。

找出壓力的來源，有助於找到應對方法。



什麼是倦怠？

當持續的壓力開始讓人感到不堪負荷時，可能會導致倦怠，讓你感到精疲力竭、不知所措且與周遭脫節。

徵兆與影響

壓力在不同人身上可能以不同方式呈現。常見的經歷包括：



感到不堪重負或緊張不安

易怒、焦慮，或覺得自己跟不上節奏等情緒。



注意到身體的變化

頭痛、肌肉緊繃、心跳加速，或難以入睡。



對平常喜歡的事物失去興趣

壓力可能讓你難以從平常帶來快樂的事物中獲得愉悅。



感到困頓或精疲力竭

日常任務變得更加困難，動力可能低落。



難以集中注意力

感到健忘、優柔寡斷，或難以專注。



退縮或逃避事物

疏遠他人、拖延責任，或藉由暴食、飲酒、賭博等方式來應對。

成因

壓力可能來自各種經歷，通常是生活中多種因素共同作用的結果。常見原因包括：

人際關係挑戰

與伴侶、家人或朋友的衝突可能讓人情感耗竭且難以應對。

工作壓力或職場憂慮

繁重的工作量、失業或對未來感到不確定，都可能讓你感到不堪重負。

重大生活變動

分離、離婚或失去所愛之人等事情，可能會引發悲傷、哀痛或不確定感。

財務壓力

難以支付帳單、管理債務或維持收支平衡，會造成持續的憂慮。

健康問題

應對疾病、傷痛，或作為照顧者支持他人，無論在身體或情緒上都會造成實際的負擔。

創傷事件

經歷自然災害、意外事故或個人損失等事件，可能會動搖你的安全感和穩定感。

經歷壓力絕非你的錯。無論原因為何，都有方法可以應對你的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識壓力徵兆

制定如下計劃，能幫助你為可能導致壓力累積的情況做好準備。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

壓力管理計劃

預先察覺

什麼可能會引發我的壓力？

例如：工作截止日期、家庭衝突、財務壓力

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：頭痛、思緒紛亂、睡眠問題

管理

我能做些什麼來照顧自己？

例如：深呼吸、散步、與朋友談心



實用的管理策略



察覺壓力的來源

將事情寫下來有助於釐清思緒。一次專注於一件事，能讓事情感覺更容易掌控。



照顧好身體

充足睡眠、規律飲食和適度運動（即使只是一點點），都能明顯改善你的感受。



談談你的感受

向信任的人（無論是朋友、家人或輔導員）分享現狀，能幫助減輕負擔並提供新的觀點。



讓自己回到當下

當感到不堪負荷時，緩慢深呼吸或五感練習等接地技巧，能幫助平靜身心。



設定健康的界線

當你感到不堪負荷時，說「不」是可以的。保護你的時間和精力，有助於照顧好自己。



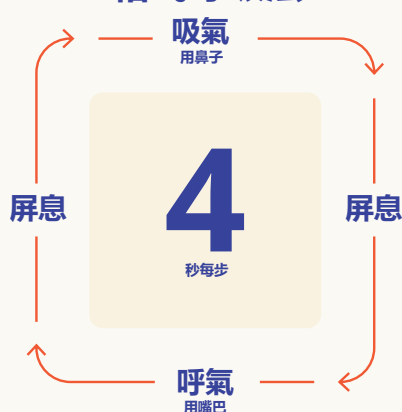
限制會增加你壓力的事物

如果某些人、地方或情況經常造成壓力，適時退一步是可以的。

想立即嘗試些什麼嗎？

若感到痛苦或不確定從何開始，接地技巧如方盒呼吸法、順序背誦或運用五感能緩解身體不適，轉移對壓力源的注意力。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...

- 5個你能看見的東西
- 4個你能觸摸的東西
- 3個你能聽見的東西
- 2種你能聞到的東西
- 1種你能嚐到的東西



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

當出現以下情況時，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 無論你嘗試什麼，都感到持續緊繃或無法放鬆。
- ✓ 壓力讓你難以應付日常事務或照顧自己。
- ✓ 感到絕望、被困住，或有自我傷害的念頭。
- ✓ 壓力正在影響你的人際關係、工作或日常生活。
- ✓ 胸痛、頭痛或持續疲勞等身體症狀正在惡化或沒有改善。
- ✓ 依賴無益的應對方式，如過度飲酒、賭博或疏遠他人。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

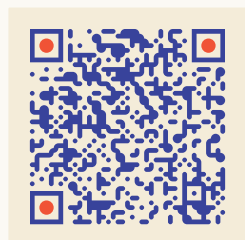
支援服務就在身邊

理解和管理壓力不是必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/stress/services 或掃描QR碼開始。



若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支援。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。