

管理压力

压力是身体对生活中挑战或需求的反应。无论是平衡工作与家庭责任，还是应对财务压力，适度的压力有时能帮助你保持专注并完成任务。

当多重压力同时出现时，压力会不断累积。它会让日常生活变得更艰难，并影响你的健康。

找出压力源能帮助你找到应对方法。



什么是倦怠？

当持续的压力变得难以承受时，可能会产生倦怠，让你感到精疲力竭、不堪重负和疏离。

症状与影响

压力在不同人身上会以不同方式显现。常见表现包括：



感到不堪重负或紧张不安

易怒、焦虑或感觉跟不上节奏等情绪。



感到困顿或耗尽

日常事务变得更困难，动力可能降低。



察觉身体变化

头痛、肌肉紧绷、心跳加速或难以入睡。



难以集中注意力

健忘、优柔寡断或难以专注。



对平时喜欢的事物失去兴趣

压力会让你难以从通常带来快乐的事物中获得愉悦。



逃避或回避事物

疏远他人、拖延责任，或通过暴食、饮酒、赌博等方式应对。

成因

压力可能源自各种经历，通常是生活中多重因素共同作用的结果。常见诱因包括：

人际关系挑战

与伴侣、家人或朋友的冲突会消耗情感，令人难以应对。

工作压力或职业忧虑

繁重的工作量、失业或对未来感到不确定，都会让你感到不堪重负。

重大生活变化

诸如分离、离婚或失去所爱之人等事情，会引发悲伤、悲痛或不确定感。

经济压力

难以支付账单、管理债务或维持生计，会带来持续的担忧。

健康问题

应对疾病、伤痛或作为照顾者支持他人，都会在身体和情感上造成真正的损耗。

创伤性事件

经历自然灾害、事故或个人损失等事情，会动摇你的安全感和稳定感。

感到压力从来都不是你的错。无论原因如何，都有方法可以应对你的感受。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别压力表现

制定如下计划，可以帮助你为可能导致压力积累的情况做好准备。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

压力管理计划

预判

可能导致我压力的因素有哪些？

例如：工作截止日期、家庭冲突、经济压力

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例如：头痛、思绪纷乱、睡眠问题

管理

我能做些什么来关爱自己？

例如：深呼吸、散步、与朋友交谈



实用的管理策略



注意是什么导致了你的压力

写下这些事情可以帮助你理清思绪。一次专注于一件事可以让它感觉更容易管理。



照顾好你的身体

充足的睡眠、规律的饮食和适量的运动（哪怕只是一点点）都能显著改善你的感受。



谈谈你的感受

与你信任的人分享正在发生的事情，无论是朋友、家人还是咨询师，都可以帮助你减轻负担并获得新的视角。



让自己回到当下

当事情感觉难以承受时，缓慢深呼吸或五感练习等接地技巧可以帮助你平静身心。



设定健康的界限

当你感到力不从心时，拒绝是可以的。保护你的时间和精力有助于照顾好自己。



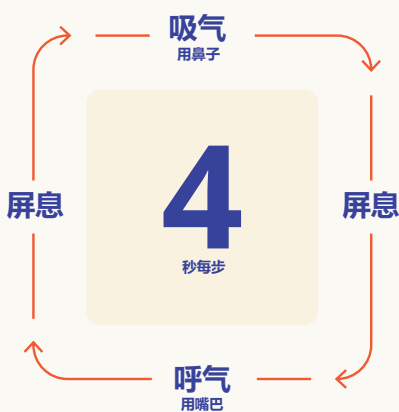
限制增加你压力的事物

如果某些人、地方或情况经常引发压力，适时退后一步是可以的。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或不知从何开始，接地技巧如**方块呼吸法**、**顺序背诵**或**调动五感**能缓解身体不适，转移你的压力源。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议寻求专业帮助：

- ✓ 无论你尝试什么，都感到持续紧张或无法放松。
- ✓ 压力让你难以应付日常任务或照顾好自己。
- ✓ 感到绝望、被困住或有自残的念头。
- ✓ 压力正在影响你的人际关系、工作或日常生活。
- ✓ 身体症状，如胸痛、头痛或持续疲劳，正在恶化或没有改善。
- ✓ 依赖无益的应对方法，如过量饮酒、赌博或疏远他人。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

理解和管理压力不是你必须独自完成的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/stress/services 或扫描二维码开始。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

- ☎ 致电13 11 14
 - ✉ 发送短信至0477 131 114
 - 💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat
- 若面临生命危险，请立即拨打000。**

