

## 你有什麼壓力狀態？

「自覺」及「發現」壓力狀態的變化，是克服壓力的第一步

- 精神面的變化：  
情緒不安、焦急、心情低落、氣力和集中力降低、不安感、坐立不安、有時會妄想、幻覺、意識混亂、錯覺、幻視等。
- 身體面的變化：  
自律神經失調、身體覺得累、容易疲勞、頭痛、心悸、目眩、胸痛、呼吸困難、肩膀酸痛、食慾不振、噁心、嘔吐感、腹部膨脹感、下痢等胃腸症狀
- 行為面變化：遲到、翹班增加或關在家中，菸、酒增加或暴飲暴食、購物狂、攻擊性言語、暴力傾向或找人打架等。

以上精神的變化、身體的變化、行為的變化，即是「警告反應期」，可安排自己身心休息一下，否則身心勉強下去，會產生疾病。

### ※ 「自我評估壓力檢查表」

—最近一兩個月間有自覺的項目，畫上○

	症狀	檢查
1	時常感冒不易治好	
2	手、腳常冰冷	
3	手心、腋下常冒汗	
4	有時突然氣喘不過來	
5	有時心悸	
6	有時胸痛	
7	腦筋不清楚	
8	眼睛常會疲勞	
9	鼻塞	
10	感覺頭暈	
11	站起身來時有搖晃感	
12	耳鳴	
13	口腔常破或起斑	
14	常喉嚨痛	
15	舌頭呈白色有苦味	
16	連自己喜歡的食物也不想吃	

17	常覺得胃不好，食物都梗在胃裡	
18	經常腹脹、腹痛、下痢及便秘	
19	肩膀容易酸痛	
20	背部、腰部常痛	
21	疲勞久久不消	
22	最近體重減輕	
23	做一些事立刻就累	
24	經常賴床	
25	工作不起勁	
26	不易入睡	
27	多夢	
28	半夜醒來就難以入睡	
29	懶於和別人交往	
30	常連芝麻小事都會生氣、焦急	

合計○的數目，再依下面的判定表查看壓力比

<b>結果</b>	0~5 個	幾乎沒有壓力(沒有問題)
	6-10 個	輕度壓力狀態(自己多注意. 多休息. 就能恢復)
	11-20 個	中度壓力狀態(有壓力狀態的開始. 可減壓及協談)
	21 個以上	重度壓力狀態(必須由專科醫師治療)

**※有時難以自覺壓力狀態：**

有些人呈現壓力過大狀態，也出現身心、種種的異常現象，然而他本人卻完全沒有自覺，稱為「無反射症(areflexia)」或「喪失體感症」，像這類型的人，即使用自我檢查表，也得不到正確的判定，須改由週遭的人的目測。

有些人有種種身心異常現象，甚至把自己封閉起來，拒絕向外人求助，此時，家人就非常重要，雖當事人並沒有訴說煩惱或痛苦，然而可從肢體語言和態度中發出求救訊息，千萬別錯失，可小心翼翼在一旁守護，並在下面列舉出第三者評估當事人的壓力狀態。如果當事人壓力過強，可勸他休養或去看醫師。

### 「評估他人壓力核對表」

由熟知當事人的 3 個左右的第三者（友人等），針對下面各項目核對一下符合哪一項目。

1	臉上毫無表情或沒有生氣蓬勃的表情。
2	覺得很累或有些無精打采。
3	在開會或工作中打瞌睡。
4	體況失調時居多。
5	動作不活潑或顯得很累。
6	跟他說話得不到回答或反應遲鈍。
7	很少有積極性的意見或自己沒有自主性的發言。
8	懶得工作（以前不會）。
9	有時眼神無力或眼光呆滯。
10	動不動就發脾氣或十分易怒。
11	不積極跟人往來（以前不會如此）。
12	容易顯得焦躁心急或沈悶又不耐煩的感覺。
13	腳常不自覺地發抖或給人不穩重的樣子。
14	最近很少說話或懶得說話。
15	工作效率低或不積極勤快。
16	笑容減少或很難聽到笑聲。
17	經常皺眉苦臉
18	穿著缺乏明亮的色彩（如果為女性則很少化妝或打扮）。
19	沒有精神、缺乏自信或語無倫次。
20	身心、腳底常多汗、手腳易發冷。

每一項目得 1 分，以平均值來判斷。

得分	壓力度的診斷	對應方策的標準
0-3 分	正常	
4-7 分	輕度的壓力	休養、休閒
8-15 分	中等程度的壓力	找醫師商量
16 分~	強重程度的壓力	要接受治療

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關壓力狀況，請詳閱『身心舒眠使用手冊』，這本使用手冊有簡易測驗、圖表、問答、練習、方法、概念及身心舒眠 CD。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。