

## 你是否屬於身心壓力型的人

### ～對於心理壓力反應過度，引起身體的疾病

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

若個性、行為及態度，造成持續壓力狀態，影響所及會使身體防禦系統變弱，免疫力降低，更容易招致身體的疾病。一個人的待人處事，對事情採取行為，跟成長的家庭環境有莫大關係，有時會不知不覺，反映出雙親的想法和行為，若是家人是身心壓力型，其本身也是身心壓力型的機率也很高。

#### ※注意自己的個性、行為及態度，瞭解自己，是否具有身心壓力型的特質：

1. 慾求不滿足，任何事都不容易滿足。
2. 慾求特別高，無論對自己或是別人的欲求標準很高，很難滿足。
3. 無論什麼事，一旦去做即要求完美。
4. 雖然很忙或很疲倦，但別人有求於你，你必定全力以赴。
5. 沒有發現自己的感情，即使發現也不於表達。
6. 根本沒有意識到自己身體的狀態，或難以自覺到「壓力」。
7. 對於自己的身體不夠體貼，例：身體已有痛感階段，可是喪失身體的感覺，卻沒有感覺到痛，即沒有意識到疼痛。
8. 太過在意周遭的人

若有以上的特質之一，可適度放鬆，改變想法、態度及行為，否則易引起身體的疾病，可參考《身心舒眠使用手冊》-「如何減壓小方法」、「滿足身心舒眠的基礎」、「找回受傷的內在小孩」及「發現生命的活泉」這些單元。

。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。.