

情緒管理與健康促進

李明濱

台大醫學院精神科暨社會醫學科教授
衛生署 自殺防治中心計畫主持人兼主任
中華民國醫師公會全聯會理事長
台北市醫師公會理事長

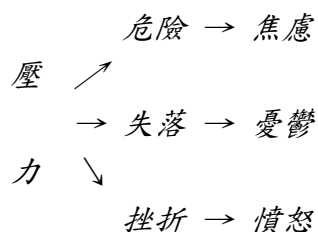
一、前言

過去醫界注重疾病之早期診治與復建，而晚進逐漸轉移至疾病之預防。然而邁向 21 世紀，新世紀的醫療健康體系，已逐漸邁向「健康」的宏觀定義，而強調「身體、心理、社會及靈性的和諧與安適」。因此「健康促進」已成為新世紀醫學的重要目標，跨越傳統的「預防醫學」，而邁向「活得久，活得好」的目標，美國「衛生與人類服務部」提倡公元 2000 年的口號——全民健康 2000 (Healthy People 2000)，已明示醫學的目標與生活型態的品質，更強調人際關係的滿足感，生涯目標的追尋，以及休閒活動的享受。

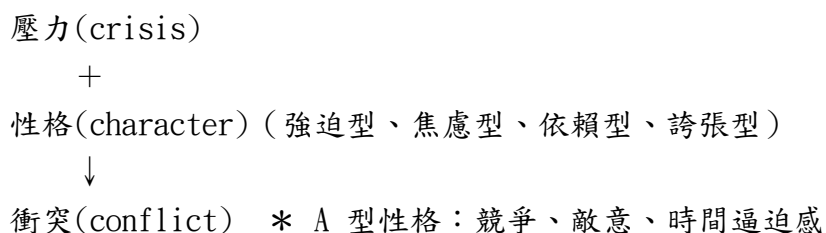
就心身醫學的觀點而言，身—心健康將互為影響，不適的心理社會適應與行為會影響身體健康，反之，身體病變會造成心理社會適應障礙。心理健康消極地意義是指遠離無謂的焦慮、煩惱、抑鬱與不良的情緒，但積極的心理健康應綜合考量身心靈的和諧與安適，由此種安適感中獲得滿足與快樂。快樂來自於正面的心理衛生品質，積極的心理衛生品質需考慮下列七項標準：1)面對現實；2)支配環境；3)自我肯定；4)人格整合；5)自省自律；6)自我實現；及 7)團體實現。愈能把握住上述標準的人，愈能過積極幸福的生活。要過的勝任愉快，必需要能從社會文化、生活經驗及生理變化的過程中，學習到如何獲得滿足感，如何消除緊張。同時要能維持自尊與自信，有積極的生活目標，對自己的人生滿意。同時應將每個生活階段的改變，都視為是一種機會，充分利用每一時機(機會)的特點以達到積極的生命價值。欲達到上述積極的生活目標，宜具有下述之特質：1)彈性應變；2)自知自明；3)終身學習；及 4)心靈的安寧。其中壓力管理為最基本的能力。本演講將由壓力與健康的關係，進而探討如何紓解心理壓力，往健康促進的大道邁進。

二、壓力管理

1. 壓力的來源、認知與反應 (內外要求總量 > 個人適應能力)



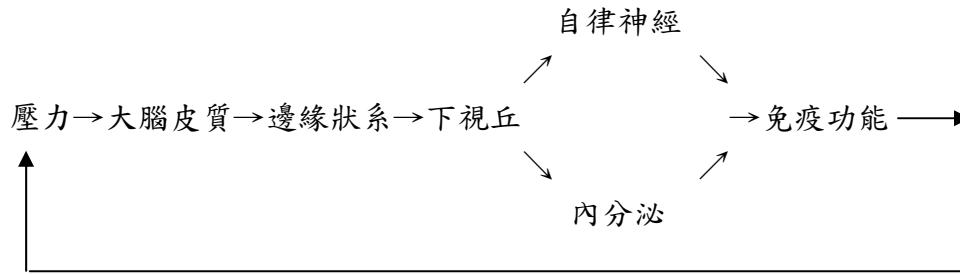
2. 壓力與性格 (dynamic 3Cs)



3. 壓力與認知 (cognitive ABC; A: Antecedent; B: Belief; C: Consequence)

- 1). 不知輕重；
- 2). 斷章取義；
- 3). 以偏概全；
- 4). 事事關己；
- 5). 非馬即驢；
- 6). 倒果為因。

4. 壓力與生理



5. 壓力與健康 (壓力症候群、精神官能症、心身症及其他身體疾病)

1. 骨骼肌肉系：頭痛、抽筋、肌肉痛、顎肌症
2. 皮膚系：皮癢症、圓禿、異位性皮膚炎、多汗症、乾癬
3. 呼吸系：換氣過度症候群、打嗝、歎氣、氣喘
4. 心臟血管系：心悸、偏頭痛、心律不整、高血壓
5. 腸胃系：慢性胃炎、便秘、腹瀉、嘔吐、十二指腸潰瘍
6. 生殖泌尿系：經期不順、性無能、性交疼痛症、不孕
7. 內分泌系：甲狀腺機能亢進、月經不順、無月經
8. 特殊感覺器官或神經系：視力模糊、頭暈、手麻、耳鳴

6. 應付壓力所需的裝備

1. 睡眠充足
2. 營養均衡
3. 規律運動
4. 身心放鬆
5. 安排休閒

7. 面對壓力的一般原則 (化阻力為助力、化危機為契機；提昇IQ為EQ與CQ)

1. 運動與休閒：按時做適當的身體運動，且應有創意性的休閒生活。
2. 放鬆身心：學習如何鬆弛身心，避免過度的緊張。
3. 自我瞭解：增進自我認識，並了解他人。
4. 情緒支持：心理和情緒過於苦悶時，宜向適當的對象傾訴，以尋求疏解之法。
5. 矯正認知：培養理性及樂觀進取的生活態度，了解憤恨、嫉妒、害怕等不良情緒對身心狀態的破壞本質。
6. 工作分層：設定可行的目標，加以分層，由最容易的開始，逐次進行。
7. 生活目標：對於目標的決定和達成應採取建設性和樂觀性的思想與預見，以替代被動退縮，並學習如何增強自我暗示訓練。

三、結語

人在成長的過程中，要面對一系列的未知與一連串的壓力，從未知與壓力的經驗中，學習成長；要過得快樂，必需要能充分體認生命的價值與意義，培養人性化的價值觀；所謂人性化，基本上是指懂得尊重自己，尊重別人，尊重生命的尊嚴與尊重人與生態及環境的互動與和諧，而以此為生命的核心價值。欲實現此一核心價值，個人應同時熟悉人際溝通的技巧，切實遵守法律與倫理規範。簡言之，要學習如何避免身心倦怠、培養優質的生命關懷態度，從服務中體現自我價值，透過團隊協調合作達到團體實現的宏觀目標。但願未來心理及精神醫學界專業同仁，能透過各種管道各種方式提供這方面的知識與技術，使全民都能充分體驗積極而正面的心理健康特質，迎向幸福快樂與健康。