A woman with glasses and a colorful patterned scarf is seated in a wheelchair. She has a thoughtful expression, with her right hand resting against her chin. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting her face and the texture of her clothing.

越驚越慄： 金齡的精神壓力管理

朱彭淑芬師母
資深精神科護士

- 壓力是都市人生活一部分。
- 壓力可以推動我們提升工作效率及表現；
- 長期處於過大的壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響，因此適當地處理壓力對維持身心健康很重要。



1. 長者常見的精神壓力來源



1. 身體功能衰退
2. 家庭角色轉變
3. 長期病患或痛症
4. 缺乏社交支援
5. 自我照顧能力減弱

1. 長者常見的精神壓力來源



6. 長期照顧子孫或患病家人
7. 退休後出現經濟困難
8. 伴侶或親友逐一離世
9. 失去生活寄託
10. 需要入住院舍

2. 壓力反應：應戰或逃跑

當人面對壓力時，身體的自主神經系統及內分泌系統便會啟動，使身體出現自然反應，即是「應戰」或「逃跑」的反應，包括：

1. 頭痛、呼吸及心跳加速、出汗、瞳孔擴張、肌肉收緊、血壓及血糖上升、坐立不安及消化系統受抑制等。
2. 若壓力只是維持一段短時間，當壓力過後，以上的反應也會逐漸減退，生理系統便會回復正常狀態。
3. 不過，當人長期處於過大的壓力下，便會引致身體、情緒、行為及認知方面出現一些症狀，而它們之間也會互相影響，造成惡性循環。

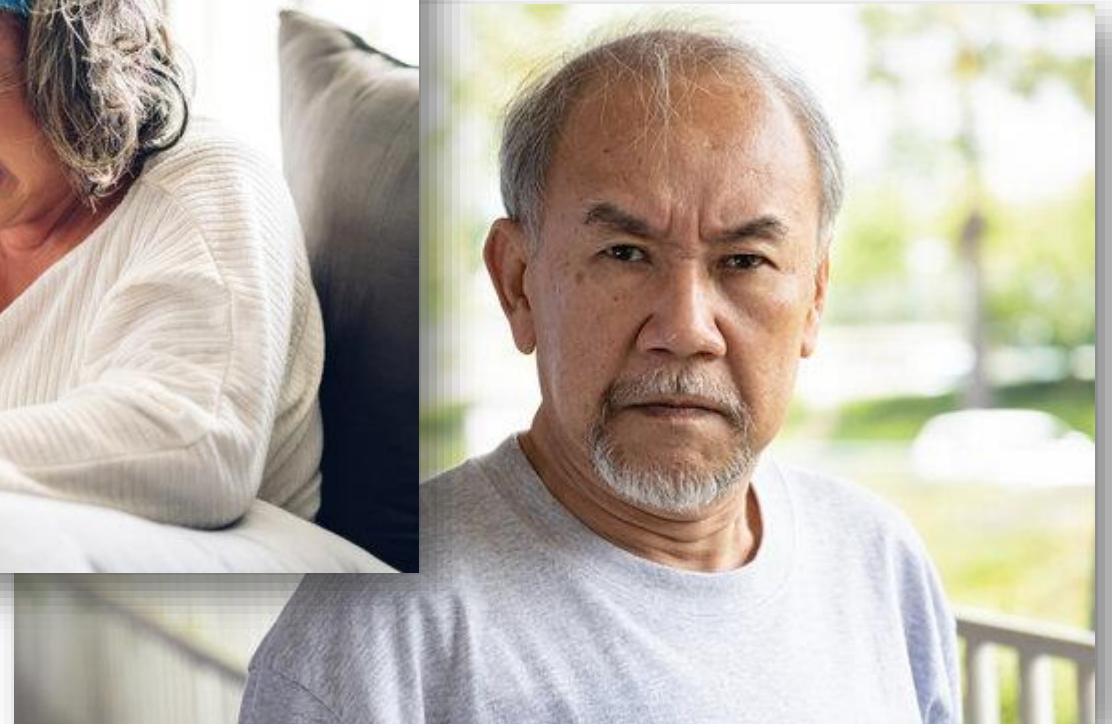
3. 長期處於過大壓力的影響

- **身體方面**：頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降，以及增加患上心臟病、胃潰瘍、高血壓及中風等疾病的風險



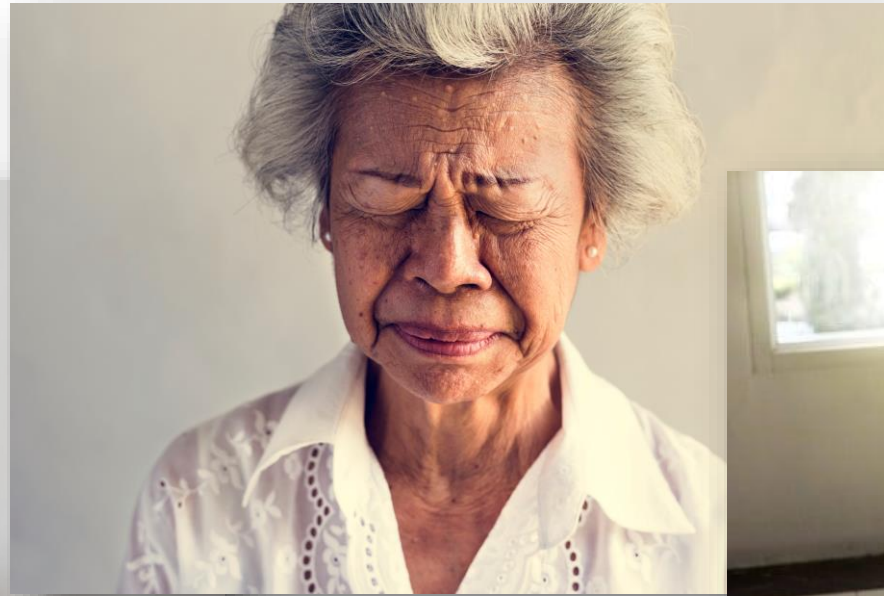
3. 長期處於過大壓力的影響

- 情緒方面：焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、挫敗感及無助感



3. 長期處於過大壓力的影響

- **行為方面**：睡眠失調、食慾轉變、工作表現下降、增加吸煙及飲酒次數、逃避社交生活



3. 長期處於過大壓力的影響

- 認知方面：健忘、難以集中精神及判斷力下降



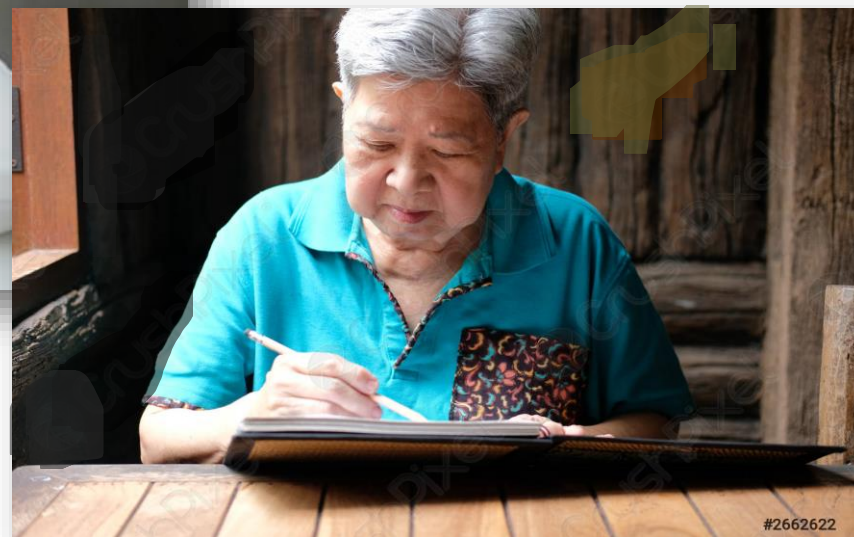
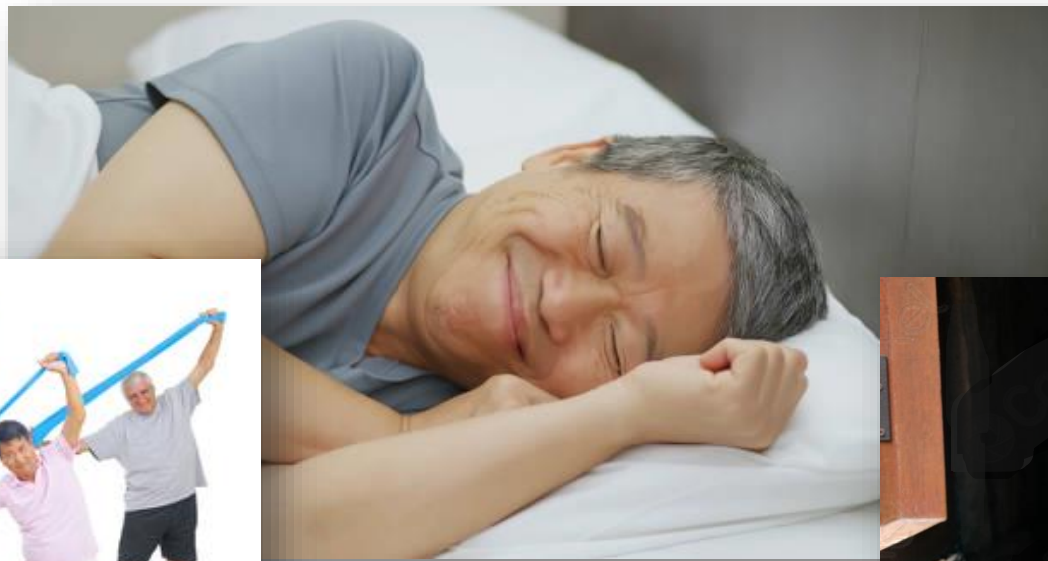
4. 減壓有妙法

1. 實踐健康生活模式，即是維持充足睡眠、恆常體能活動、均衡飲食、培養興趣及避免煙酒等等

- 亞哈把以利亞一切所做的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。²耶洗別就派使者到以利亞那裏，說：「明日約這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重懲罰我。」³以利亞害怕，就起來逃命，到了猶大的別是巴，把僕人留在那裏。⁴他自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，現在夠了！求你取我的性命吧，因為我不比我的祖先好。」⁵他躺在羅騰樹下睡着了。
- 看哪，有一個天使拍他，對他說：「起來吃吧！」⁶他觀看，看哪，頭旁有燒熱的石頭烤的餅和一壺水，他就吃了喝了，又再躺下。⁷耶和華的使者回來，第二次拍他，說：「起來吃吧！因為你要走的路很遠。」⁸他就起來吃了喝了，仗着這飲食的力走了四十晝夜，到了 神的山，就是何烈山。
(王上19)

4. 減壓有妙法

1. 實踐健康生活模式，維持充足睡眠、恆常體能活動、均衡飲食、培養興趣及避免煙酒等等



4. 減壓有妙法

2. 訂立適切期望、學習時間管理及問題處理的方法

¹²地震後有火，耶和華也不在火中；火以後，有輕微細小的聲音。¹³以利亞聽見，就用外衣蒙臉，出來站在洞口。聽啊，有聲音向他說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」¹⁴他說：「我為耶和華一萬軍之神大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一人，他們還要追殺我。」¹⁵耶和華對他說：「……我在以色列中留下七千人，是未曾向巴力屈膝，未曾親吻巴力的。」（王上19）

4. 減壓有妙法

3. 與信任的人傾訴，不但可以抒發情緒，又可學習到各種應付壓力的方法

耶斯列人拿伯在耶斯列有一個葡萄園，靠近撒瑪利亞，亞哈王的宮。²亞哈對拿伯說：「把你的葡萄園給我作菜園，因為它靠近我的宮，我就把更好的葡萄園換給你。你若要銀子，我就按着價錢給你。」³拿伯對亞哈說：「耶和華不准我把我祖先留下的產業給你。」⁴亞哈因耶斯列人拿伯說「我不把我祖先留下的產業給你」，就生氣，憂悶地回宮，躺在床上，臉轉向內，也不吃飯。（王上 21）

4. 減壓有妙法

4. 保持積極的思想，多欣賞自己的能力和優點，亦可不時數算一下值得珍惜的人和事

- ²⁰那時，耶穌在一些城行了許多異能。因為城裏的人不肯悔改，他就責備那些城……²⁵那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你把這些事向聰明智慧的人隱藏起來，而向嬰孩啟示出來。²⁶父啊，是的，因為你的美意本是如此。……²⁸凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。²⁹我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。³⁰因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太11）

4. 減壓有妙法

5. 進行身心鬆弛練習，如覺察呼吸、腹式呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習

耶和華—我們的主啊，你的名在**全地何其美**！

你將你的榮耀**彰顯於天**。²你因敵人的緣故，從孩童和吃奶的口中建立了能力，使仇敵和報仇的閉口無言。

³**我觀看**你手指所造的天，並你所陳設的月亮星宿。⁴人算甚麼，你竟顧念他！世人**算甚麼**，你竟眷顧他！（詩8）

4. 減壓有妙法

5. 進行身心鬆弛練習，如覺察呼吸、腹式呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習

