



職場心理健康促進講座

我們與壓力之間的距離



溫勇勝 臨床心理師
20230531



溫勇勝
身心壓力臨床心理師

現職	門諾醫院壽豐分院臨床心理師
學歷	慈濟大學人類發展與心理學研究所碩士
經歷	花蓮縣及台南市家庭暴力與妨害性自主，相對人社區處遇治療師 花蓮縣衛生局社區個別心理諮商心理師 花蓮縣衛生局社區心理健康促進講師 宜蘭縣伊甸基金會心理健康促進講師 花蓮縣東華與慈濟大學心理系所合作講師
專業資格	臨床心理師執照 荷光成人性諮商結訓
專長	身心健康促進、悲傷輔導與調適、性相關議題諮商與探索、療癒性園藝、人文療癒

門諾醫院身心壓力自費諮詢門診

心理師？ → 臨床心理師
諮商心理師

心理醫師？

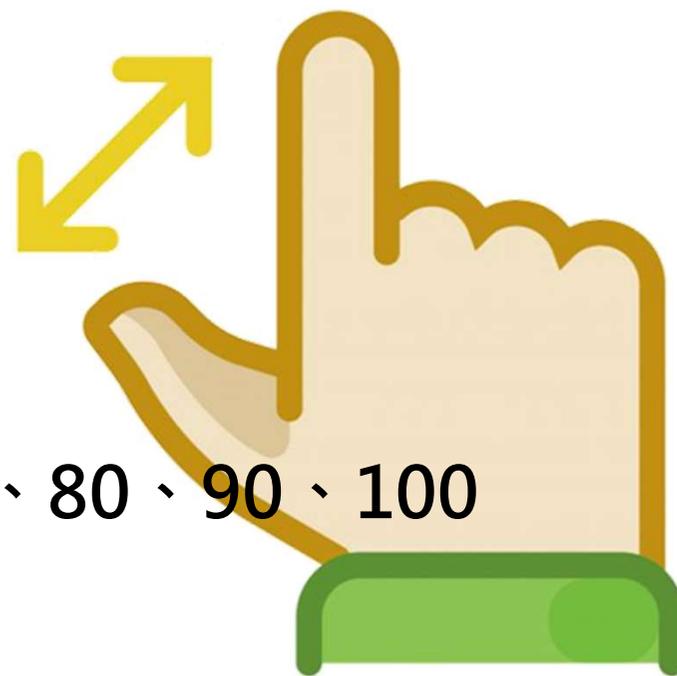


精神科(身心科)醫師



你覺得你和壓力之間的距離是...？

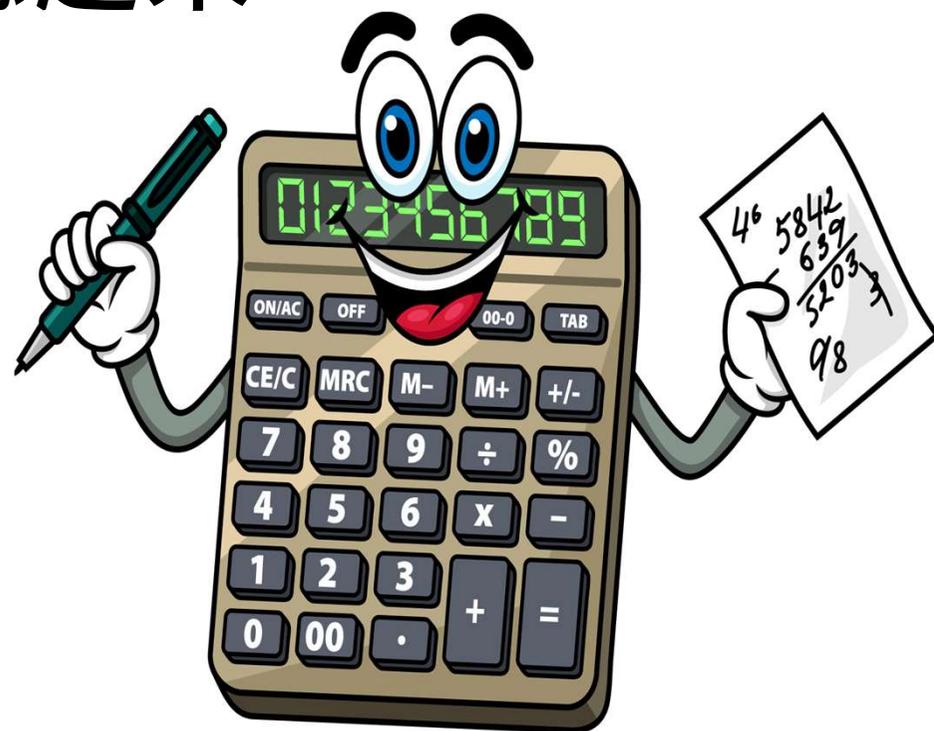
0、10、20、30、40、50、60、70、80、90、100



請圈選最近一星期(包含今天)，您對下列各項造成困擾的嚴重程度

	0天	1~2天	3~4天	5~6天	7天
	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易睡或早起	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

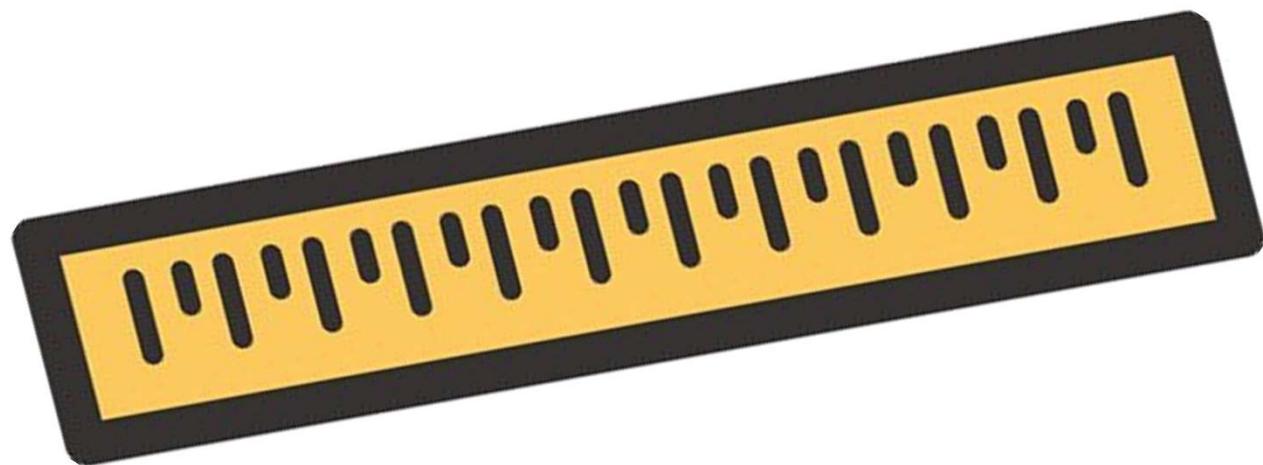
請將1~5題的分數加總起來



★.有自殺的想法

不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
0	1	2	3	4

- < 6 正常。(0~30)
- 6 ~ 9 輕度。宜進行壓力管理、情緒紓解。(30~50)
- 10 ~ 14 中度。建議尋找專業諮詢。(50~70)
- 15 ↑ 重度。建議至身心科尋求協助。(70 ↑)





心理治療與諮商(健保、自費)



各醫院診所身心科



真是要收半天才行啊

什麼是壓力？
有壓力好不好？



110 年國人死因統計結果

110 年十大死因依序為：

- ✓ (1) 惡性腫瘤（癌症）
- ✓ (2) 心臟疾病
- (3) 肺炎
- ✓ (4) 腦血管疾病
- ✓ (5) 糖尿病
- ✓ (6) 高血壓性疾病
- ✓ (7) 事故傷害
- (8) 慢性下呼吸道疾病
- ✓ (9) 腎炎腎病症候群及腎病變
- ✓ (10) 慢性肝病及肝硬化

完整報告請見>>>>>



2022.06.30

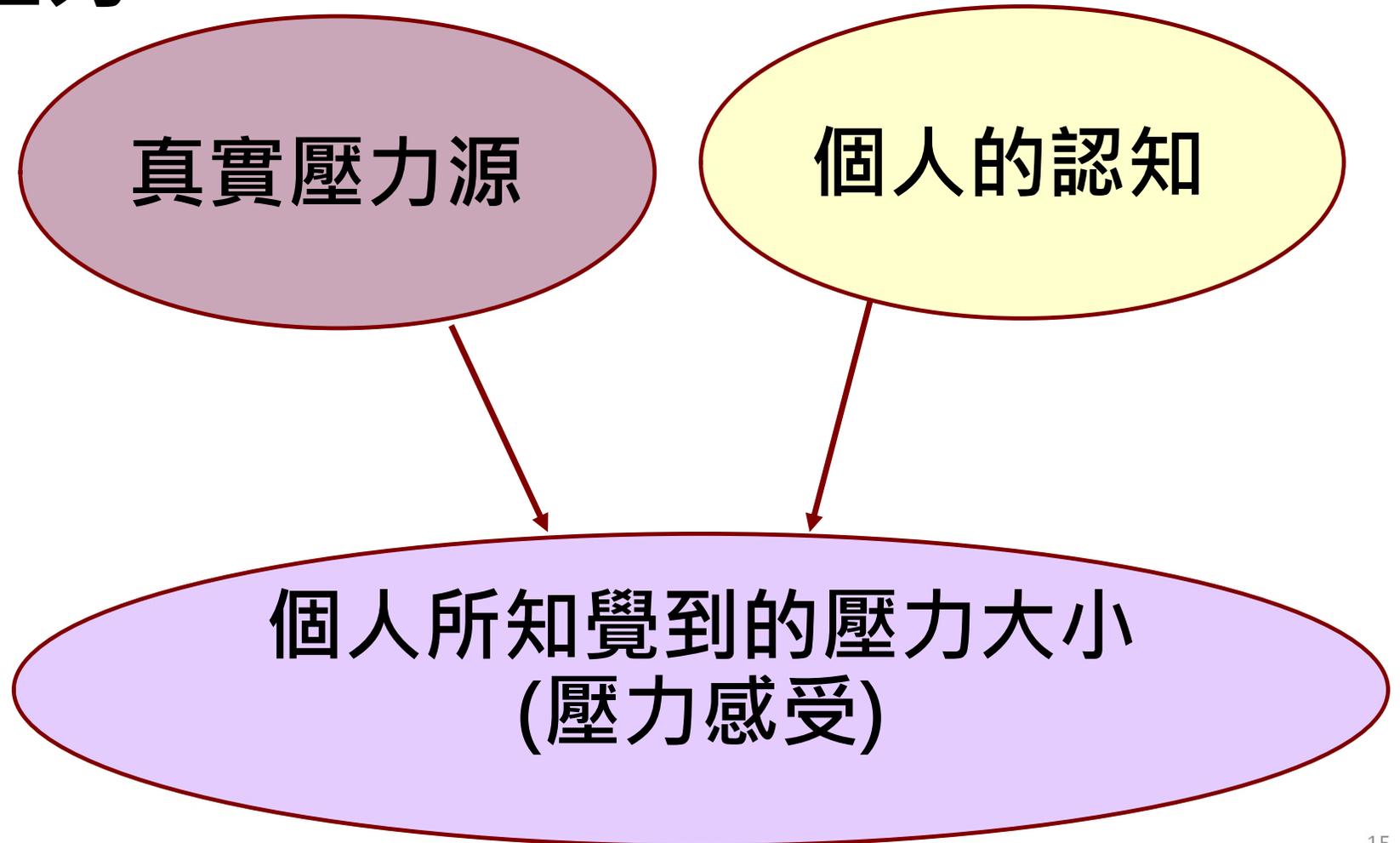


壓力是什麼？

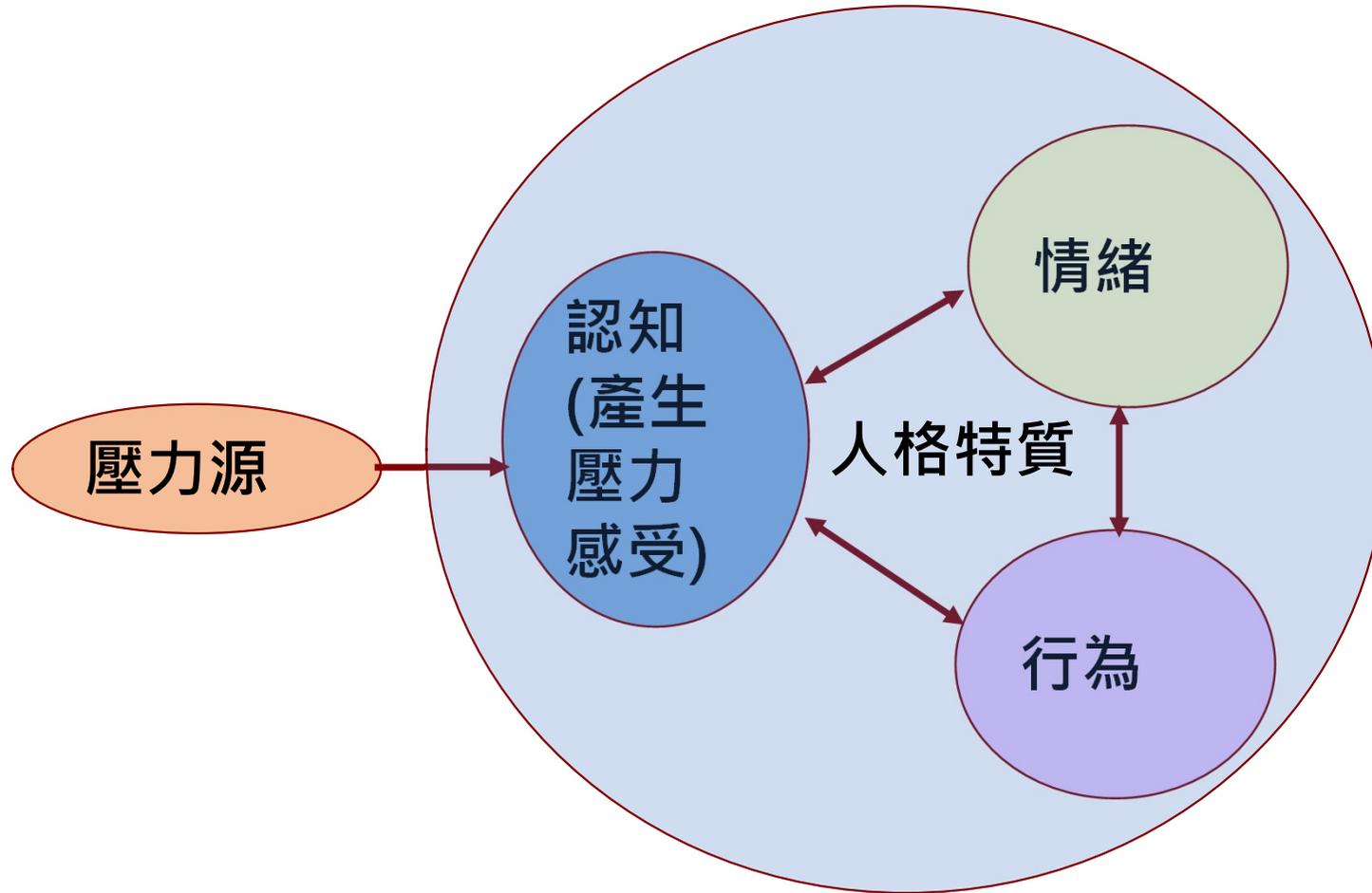
- 壓力是個人對外界環境的主觀感受與評估
- 沒有人對此感受是相同的 因為
 - 教育
 - 天生個性
 - 經驗
 - ...



認識壓力



認識壓力





壓力反應

覺知到的
壓力源

驚嚇反應

身體被動員起
來以保衛自己
抵抗壓力

抵抗期

身體嘗試抵抗壓力源
並做調適
此時身體保持
在高度的激動狀態

衰竭期

資源已相
當有限;
抵抗的能
力呈衰竭



你所知道的壓力來源有哪些？

壓力的來源

- 社會因素：經濟衰退、政局不穩定。
- 工作因素：工作任務繁重、同事間相處不佳、失業。
- 環境因素：噪音、擁擠、環境汙染。
- 個人能力與期待：解決問題能力不佳、人際關係溝通不良、無法完成的理想與抱負。
- 重大生活事件：失戀、家人發生變故、任何不愉快的事件。
- 健康因素：久病未癒、生理機能退化。

職場中常見的壓力來源

工作環境惡劣
工作份量過重
工時過長
夜間工作
角色模糊或角色衝突
缺乏參與感
未獲尊重
溝通不良
互動不良
缺乏安全感
管理缺乏彈性
制度不合理



當你壓力大的時候會有哪些反應？



壓力對身心狀態的影響

壓力對身體造成的急性影響：

- 疲勞
- 焦慮
- 頭暈
- 頭痛
- 睡眠障礙
- 注意力不集中
- 血壓升高
- 心律不整



壓力對身心狀態的影響

壓力對身體造成的慢性影響：

- 心血管疾病
- 腦中風
- 腸胃道疾病
- 精神疾病
- 免疫功能失調
- 糖尿病





你平常
會用來調適壓力的方法有哪些~?

- 1.冥想
- 2.運動
- 3.跳舞
- 4.飆車
- 5.瑜珈
- 6.消費、購物
- 7.喝酒
- 8.看書
- 9.香氛
- 10.按摩
- 11.就醫
- 12.接近大自然
- 13.種花、種菜
- 14.性消費
- 15.自慰
- 16.看電影
- 17.追劇
- 18.線上交友
- 19.聽音樂
- 20.睡覺
- 21.演奏樂器
- 22.找人聊天、發洩情緒
- 23.洗熱水澡、沖澡、泡澡
- 24.花更多時間與寵物相處
- 25.找出壓力源
- 26.深呼吸、專注在呼吸上
- 27.閉上眼睛，想像最喜歡的旅遊地點
- 28.減少咖啡因攝取
- 29.列下待辦事項
- 30.嘗試塗鴉、繪畫
- 31.給自己一點獨處的時間
- 32.冒險體驗(高空彈跳等)
- 33.打掃廁所、房間、家裡
- 34.玩網路遊戲、手機遊戲
- 35.大吃大喝、吃好料的
- 36.用娛樂性藥物
- 37.從事宗教活動
- 38.進行心理諮商
- 39.實際上去渡假、旅行
- 40.翻讀過去美好訊息、記憶、照片



一般人遇到壓力常見的不良處理方式

- 放棄、逃避
- 攻擊
- 放縱
- 自責
- 防衛機制



較佳的壓力因應方式

- 社交活動
- 時間管理-良好的時間和金錢管理習慣
- 良好的生理機能-適當的運動、營養與飲食
- 放鬆時間-藉由放鬆訓練鍛鍊自己的副交感神經
- 行為與想法改變
- 專業協助-學習正確的策略與心態

與壓力和平共處吧

- 適當宣洩情緒與表達
- 改變想法與培養幽默感
 - 去除非理性的想法
(應該、必須、一定...我就是沒辦法)
 - 改變自我挫敗的想法
 - 增加思考的彈性





鑰匙插下去了
對不對

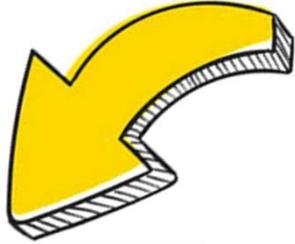
放鬆法

- 生理回饋
- 肌肉放鬆法
- 冥想放鬆法
- 靜坐
- 瑜珈
- 太極
- 氣功



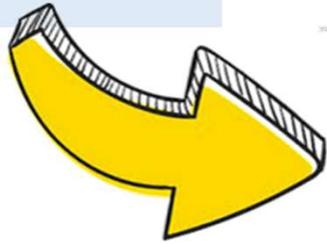
生活中好用的壓力因應方式

- 冥想
- 運動、跳舞
- 洗熱水澡、沖澡、泡澡
- 花更多時間與寵物相處
- 深呼吸、專注在呼吸上
- 閉上眼睛，想像最喜歡的旅遊地點
- 實際上去渡假
- 翻讀過去美好訊息、記憶、照片
- 嘗試塗鴉、繪畫
- 給自己一點獨處的時間
- 聽音樂
- 充足睡眠
- 瑜珈
- 找出壓力源
- 看書
- 香氛
- 減少咖啡因攝取
- 列下待辦事項
- 接近大自然
- 為自己做點事情



知道自己的極限值

知道自己能做到的因應方式

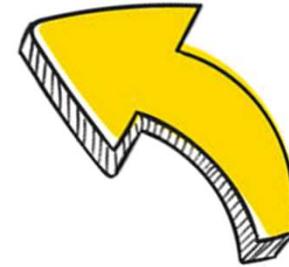


自我覺察

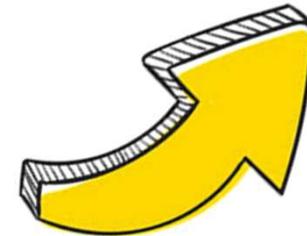
清空大腦

拆解壓力

抽離當下



反思與調整





謝謝