

壓力調適首部曲-壓力到底是什麼？

撰文：柯幸如 諮商心理師

- 「阿皇帶領的球隊打入決賽，原本是值得開心的事情，但最近練習時阿皇卻變得暴躁易怒，隊員們小小的錯誤都會被他放大檢視。」
- 「花花剛到新的職場工作，面對陌生的人事物花花雖然想要努力融入、上軌道，卻發現自己變得容易緊張、焦慮，對工作及生活都失去掌握感。」
- 「阿啾在與女友分手後，整個人像是失了魂一樣，對於喜歡的事情失去動力、不想要社交，也沒有太多的情緒起伏，變得麻木、呆滯。」
- 「美美即將迎來碩班最終的大魔王，口試在即她卻無法專心預備，時間越來越近，美美也開始食不下嚥，夜晚更是無法好好入眠。」

不論是阿皇與花花較激烈、高亢，像是火山要爆發的身心反應；或是阿啾與美美較消極低沈，像是凍僵、凍結的身心反應，我們知道他們都處在一個不舒服、失衡與失去掌控的狀態之中，這樣的狀態我們稱作「壓力（Stress）」。

一、 壓力源（stressor）與壓力反應（stress response）

壓力存在生活中大大小小的事情：一個突如其來的意外、緊張的會議、擔心失去工作或與伴侶間的爭執、害怕失去關係等等，這些就是「壓力源」；當我們面對不同的壓力源時，腎上腺素（Epinephrine）和皮質醇(cortisol)則會引發諸多身心反應，例如：心跳加速、失眠、呆滯、暴躁、生理疼痛以及情緒的耗竭等等，這些則為「壓力反應」。

壓力是一種主觀、客製化的感受與反應，意思也就是說面對一樣的壓力源，我們會有的反應、頻率與強度都不相同；而縱使兩個人有相同的壓力反應，也不代表他們面對的壓力源是相同的。因此壓力調適最重要的第一步就是觀察自己，當我們要了解、確認壓力是否已超載時，請記得「與自己比較」。此外，了解壓力包含壓力源與壓力反應，能幫助我們認識壓力的不同面向，進而拓展對於壓力與情緒調適的認識，解決壓力源與照顧壓力反應一樣重要，若我們只專注於其中一個面向，便很容易讓壓力逐漸累積為惡性壓力。

二、 健康的壓力與惡性壓力

我們都不喜歡處在不舒服、緊繃的情境之中，但壓力並不全然是負向的存在，已有許多臨床研究證實適度的壓力與成就表現是存在正相關，也就是說，適度的壓力是有助益的存在，能幫助我們更有效的完成任務、達成成就。另外，雖

然壓力的出現會使我們心跳加速、肌肉緊繃、情緒也有波動，但這些壓力反應都是我們關注自己身心健康的重要訊號。

值得注意的是，當我們意識到生活中出現壓力源的時候，很容易以因應壓力源為優先考量，想要快點解決問題，逃離不舒服的情境，好像這樣可以帶來一點光明或希望的感覺，例如，課業跟不上時會想要翹課；與朋友爭執會迴避共同出席的場合；分手後用忙碌的工作與酒精來避免回憶起過去；關係出現問題便想要分手會離婚……這些都是很直覺想要「避苦」，這些反應都是很正常的，但卻也很容易讓我們只看見問題本身，而忘記去關心自己的身體、情緒、生活是否有出現波動與不平靜，忽視或壓抑了珍貴的壓力反應訊號。

若我們持續忽視這些訊息，沒有找到合適的方式來照顧身心出現的壓力反應，長時間下來身心壓力無從宣洩與調節，缺乏與自己同在、相處、對話與情感連結的經驗，漸漸的，我們的「運作模式」便會失衡，壓力也會演變為惡性的壓力，使身心出現更為嚴重的壓力反應，像是心臟病、糖尿病或免疫系統失調等慢性疾病；焦慮和憂鬱症等情緒疾患；記憶力受損、專注力下降以及物質濫用與成癮行為。

壓力可以是我們重要的幫手，也可以是提醒我們關注自身狀態的重要夥伴，理解壓力因應與情緒調適之間的重要關聯，那我們就有機會擁有更多的彈性去找到適切的方式來因應壓力；面對自己可能出現的身心反應、情緒浪潮也有更多的允許。在壓力調適的第二、三部曲中，便會接著與大家分享兩種不同的運作模式以及以大腦發展為依據的壓力調適策略。