

# 減輕壓力

**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**



*Here for you*

所有人都會在某些時候感到有壓力。這是我們的身體受周圍環境變化影響的一種方式。在幫助我們處理問題和挑戰方面，壓力可能具有積極作用。但當壓力一直持續時，壓力的作用將會變成負面。長時間之後，太多的壓力會增加您患慢性病的風險。

## 什麼會引起壓力？

- 需要做的東西太多，而時間不夠
- 一天內發生許多小問題（比如塞車或遲到）
- 爭吵
- 失去至親
- 慢性病
- 工作問題
- 金錢問題
- 不確定將來會怎樣

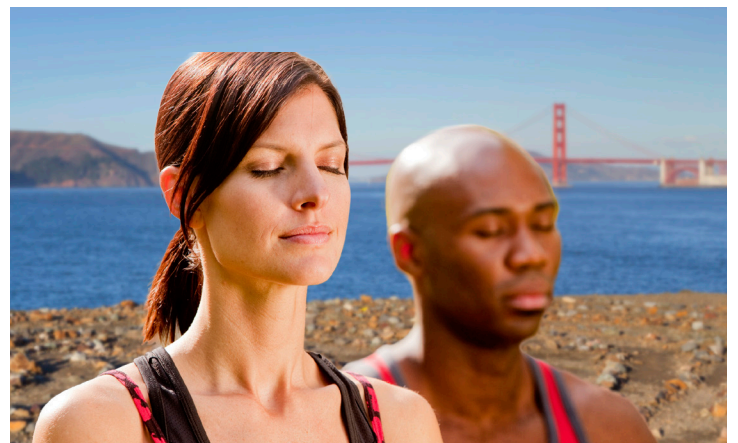
## 壓力有何表現？

壓力會讓人感到：

- 焦慮
- 易怒或急躁
- 悲傷或沮喪
- 無法專心或聚精會神
- 困惑

壓力導致的身體症狀：

- 頭痛
- 肌肉緊張
- 手抖
- 感覺極其疲勞
- 失眠
- 胃灼熱
- 胃部不適



如需更多資訊，請致電 Customer Service，電話是 **1(415) 547-7800** 或造訪 **www.sfhp.org**  
**24/7 免費護士幫助專線 1(877) 977-3397**



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**



*Here for you*

## 我該如何對付壓力？

下面是一些幫助您在生活中管理和預防負面壓力的小貼士：

### 照顧好自己

- 遠離毒品和酒精。從長遠來看，它們會製造出額外的問題，令壓力有增無減。
- 保持飲食健康，餐食均衡。
- 把運動變成生活中的一部分。散步、跳舞、栽培花木、與您的小孩玩耍或者做一些您喜歡的其他活動。
- 睡眠充足 — 大部分人每晚都需要 7-8 小時的睡眠。
- 如果感到壓力太大，給自己一點休息時間。

### 試著樂觀點

- 將消極的想法轉換為積極的，有助於冷靜下來。用「我會盡我所能做到最好。」代替「我辦不到。」每天練習積極的自我暗示。
- 做喜歡的事情，讓自己感覺開心。至少嘗試一天做一次，哪怕只有 15 分鐘。以下是一些建議：聽音樂、玩遊戲、做件藝術品或與朋友散步。
- 正確的看待事情。想想您生活中心存感激的事情。將無法改變的事情試著放手。

### 練習放鬆

- 壓力很大時：
  - 做 5 次慢速的深呼吸讓自己冷靜下來。
  - 說話前數 10 下。
  - 放鬆您的肌肉。嘗試伸展身體或洗熱水淋浴。
  - 將問題分解成更小的問題。依照順序將最重要的事情放在首位。



- 日常生活中盡量放鬆：
  - 嘗試瑜伽、太極或冥想。
- 在家中做深呼吸練習。閉上眼睛安靜地坐著。想象自己在平和的地方。呼吸時在腦海中保持這一畫面。繼續慢慢地深呼吸 5-10 分鐘。

### 若需要可尋求幫助

- 聯絡朋友與家人。這有助您傾訴並且讓他人傾聽您自己的想法。
- 許多智能手機的應用程式有方法可以幫您處理焦慮及壓力。在 iPhone 或 Android 上嘗試進行免費的自助焦慮控制 (SAM)。
- 若您的壓力症狀沒有消失或一段時間後加重了，請告訴您的主治醫生。
- Medi-Cal 計劃的會員可聯絡 Beacon Health Strategies 獲取能夠幫助控制壓力的醫生名單，電話是 **1(855) 371-8117**。或聯絡 SFHP 的 Customer Service 獲取資源和資訊，電話是 **1(415) 547-7800**。

資料來源：

*"Managing Stress"* The Patient Education Institute, National Library of Medicine, [www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov)

*"Stress at Work"* Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*"Manage Stress"* National Health Information Center, [www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

如需更多資訊，請致電 Customer Service，電話是 **1(415) 547-7800** 或造訪 [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)  
**24/7 免費護士幫助專線 1(877) 977-3397**