

# 心理精神衛生系列

## 心理精神健康和壓力

梁日偉醫生

心理精神健康和壓力有很密切的關係，這是人所共知的。壓力是一種力量，能夠令人覺得受到威脅，也可以使人感到煩惱和憂心。它可以驅使人作出一些改變，以應付或者適應這種力量。適量的壓力其實對人是好處的。考試的壓力能令人更努力溫習讀書，最終能令人提升個人的學識和能力。但是壓力太大到令人難以應付的時候，就會產生很多問題。很多病，尤其是精神病，是與過度的壓力有關的。

壓力能使體內產生更多壓力賀爾蒙，例如腎上腺素及皮質醇，這些賀爾蒙使我們變得緊張及有更高的警覺性。過多的皮質醇在童年的時候可以令發育中的大腦和情緒有關的部份區域產生一些變化，令這些兒童長大後比一般人更容易患情緒病。這可以解釋為何童年陰影，譬如童年時受到性侵犯，會那麼持久地影響受害人的心理和情緒。

患有創傷後壓力綜合症，例如經歷過911事故或海嘯災難的人，他們當時所受的極度危險和壓力，可以令他們的腦部受到很大的衝擊。極高的壓力賀爾蒙水平，能令他們腦部改變，令他們很長時間都發噩夢及意識中再經歷災難的情景，精神亦變得過度的緊張。

大部份的病，卻是和長期過度壓力有關的，就如長期工作過勞和睡眠不足，可以引起胃病或焦慮症一樣。至於會引起那些病，亦要視乎個人的體質，基因結構，生活環境和習慣等等其它的因素。

壓力不是絕對的。上台演講或表演對一些害羞的人可以構成很大的壓力，但對另一些喜歡出位的人卻可能是一種機會或享受。很多壓力是由於個人的心理問題引起的。要求完美，過度介意別人評價及自信心不夠的人往往承受很多心理壓力。心理及認知治療可改變一個人的想法，令到一些不必要的壓力可以減少。

其實應付壓力第一步是要有足夠的休息及體力和營養上的補充，否則長時間地消耗超過修補的速度，身體和精神只會更快老化和出現病態。一個成功的投資者在市場的方向逆轉和他所預期的不一樣的時候，會認輸止蝕離場，休養生息，然後再部署出擊。這樣雖然有壓力，壓力已不會長期持續。

要減少或消除壓力，往往要解決問題和困難。問題可以有很多種，生活上的，經濟上的，感情上的，健康上的等等。人們應該明白問題是永遠存在的，所以不應該為有問題就煩惱。壓力可以化為動力，有效地解決問題亦可以成為一種樂趣。

要解決比較大的問題一定要冷靜思考，要清楚知道問題所在，要有好的意見，必要時要有專家的意見，然後制定政策和方針去應付。

長遠來說，要加強自己的知識和智慧，要了解 and 改進自己的心理和想法。這樣就更能應付和解決問題和壓力，保持心理和精神健康。