

# 跟自己和解，慢活紓壓

壓力到底是助力還是阻力？適度的壓力可以激發潛能，有壓力不完全是件壞事，不過太「長」或太「常」的壓力就不是一件好事，壓力會視每個人的人格特質以及因應模式的不同出現不一樣的症狀表徵。當我們面對心理威脅時，會改變我們的身心狀態，神經元出現緊繃產生神經內分泌變化，釋放出腎上腺素，因應壓力產生的壓力賀爾蒙，使血管收縮產生高血壓，心跳加速，呼吸變快，血糖上升，血液裡各種脂質含量也會提高，會造成對身體的威脅與衝擊。

## 學會傾聽自己內在的聲音

泰戈爾說「你看不見你自己，你所看見的只是你的影子。」生活在當下中，常來自外界環境中的壓力、七嘴八舌的意見或來自四面八方的期許下，遮蔽、偽裝掩飾內心，不去面對自己內心真正的想法，這時候學習如何傾聽內心聲音就顯得格外重要，正視自己想要的、不要的，可以採納他人給予的意見，但別讓他人的聲音困住自己成為枷鎖。

## 尋求信任的人傾訴

不要輕忽心情垃圾桶功效，面對超負荷的壓力時，應尋求家人、朋友、閨蜜等人事資源就顯得格外重要，可幫助你度過難關與低潮期，不論在物質、信息或情感上的支持，這些幫助和支持能夠舒緩內心的壓力與鬱悶。

## 選擇喜歡的沐浴劑泡澡

泡溫水澡會促進副交感神經活躍，讓身體達到全身放鬆效果，建議水溫溫度控制在38~40度左右，若心臟功能不佳者建議採足浴、半身浴方式。

## 運動是最棒、最健康的情緒解藥

「應激激素」的持續增加會導致情緒持續緊張坐立不安、免疫系統功能下降、血糖上升、血壓升高等副作用，應儘量讓身處在最放鬆的環境，建議回到家就遠離或關閉3C產品，這些都是生活日常裡的可怕時間小偷，建議採運動方式去除體內多餘的「應激激素」，有助於強化身體機能，活絡全身血液循環、促進心肺功能，持續性的運動，大腦會內釋放出更多的「快樂因子」(β腦內啡)，最簡便的方式，就是每天健步走30分鐘，或健步達一萬步。