

家庭議會

「家·凝聚愛」家庭教育短片 — 減壓良方·培養抗逆力 註冊社工麥偉雄

減壓良方·培養抗逆力

麥偉雄 : 不少香港人
長期處於壓力較大的狀態
家庭或工作都面對很多種挑戰
特別於過去三年
疫情影響很多行業
有時都會產生好大壓力

壓力「爆煲」的徵兆

麥偉雄 : 當壓力大到令人喘息不來
就一定要留意壓力「爆煲」的警號

- [徵兆一 經常緊張 難以放鬆] 例如經常緊張難以放鬆
甚至出現頭痛、頭暈、腸道不適
心跳加快或者心悸狀況
- [徵兆二 出現頭痛、頭暈、腸道不適 心跳加快或心悸等狀況] 例如好易發脾氣
心情低落
對原本喜愛的事物失去興趣
不想上班工作
上班的朋友工作表現出現退步
- [徵兆三 易怒] 遲到早退
- [徵兆四 心情低落 對事物失去興趣] 心不在焉
效率降低
犯錯頻率增加
- [徵兆五 工作表現出現退步] 當壓力去到臨界點
最常見的情況
- [徵兆六 失去計劃未來的興趣] 失去計劃未來的興趣
脾氣變得暴躁
甚至出現有攻擊性的反常行為
- [徵兆七 脾氣暴躁] 可能會因為小事反應好大
例如過份批評等等
- [徵兆八 有攻擊性的反常行為] 在這種時候
情緒一定要得到適當調節
找屋企人或者朋友幫手的同時
都可以考慮尋求專業人士幫忙

輕鬆減壓貼士

- 麥偉雄 :
- 日常生活挑戰經常都有
想有效減壓
需要學習處理壓力的方法
以及提升快樂的習慣
其中一個很重要
很多人都知道
但沒有積極實行的
- [貼士一 充足的休息]
- 就是讓自己得到充足的休息
好多研究指出
無論什麼年紀的人
每天都需要有 7 至 9 小時睡眠時間
如果每日平均只有 6 小時
甚至少於 6 小時的睡眠
身體難以恢復
情緒容易變得敏感、負面
以及難以集中
解決問題能力下降
壓力自然變得越來越大
- [貼士二 靜觀呼吸練習]
- 另外一個方法
就是培養現時流行的
「靜觀呼吸」
建議大家每日可以抽幾分鐘進行練習
經常練習的好處
就是回應壓力處境的時候
當下會有多一份洞察
多一點空間讓你停下
想一想
而非由激烈的負面情緒
直接主宰我們如何作出反應
「靜觀呼吸練習」最大的好處
是不需要任何工具
只需要溫柔地
將注意力放在呼吸和身體
讓自己充分感受一下
此時此刻的經驗
可以帶着一個照顧自己的心態
毋須挑剔自己過程是否做得正確

集中呼吸時
不少人都會有其他念頭浮現出來
這些都是人之常情
當留意到自己分心
自己笑一笑
集中回去呼吸上面
就可以了

➤ [貼士三 做 30
分鐘運動]

做 30 分鐘運動
運動有助集中精神
另外可以改善情緒
令大腦分泌多巴胺、血清素、安多酚
等促使快樂的物質
不要看輕以上的物質
它們可以減輕壓力
以及驅散煩惱

➤ [貼士四 投入
自己的興趣]

在日常生活中
騰出一些時間
做自己喜歡而容易投入的活動
最理想就是
投入並達到一個忘我境界
英文稱這種狀態做「flow」
譬如畫畫、書法、砌積木
或者創作禪繞畫、曼陀羅之類
又或者可以買一盆花
用心去種植
看著花草的成長變化
整個過程會帶來不少滿足感

➤ [貼士五 懂得
感恩]

每日留心美好
值得感恩的事
用手機拍下三幅
能令你回味感恩的照片
將美好的事記在心裏

提升抗逆力

麥偉雄 : 發展免疫力
需要在生活中練習
只要培養有效的減壓方法
自然就會產生抗逆力 Resilience

抗逆力令我們保持一定程度的心理健康
於困難之中成長
發展免疫力要於生活中練習
如果你將追求免疫力成為你的目標
其實你已經沒有那麼害怕面對壓力