

讓壓力成為你的朋友

心理健康與諮商輔導組 廖聆岑心理師

在一連串期末報告與考試的轟炸下，你是否順利存活？抑或被炸得遍體鱗傷、精疲力竭？

撇除期末考試，生活中充滿各種挑戰，這些挑戰不管是好的、不好的，或多或少都會讓我們感受到壓力；即使心理的抗壓性極高，當事情太多超出我們所能負荷時，身體與心理或多或少都還是會發出一些警訊，所以當你發現這陣子很容易疲累、容易煩躁、焦慮憂鬱、專注力變差、沒有動力做事、容易心悸或吐大氣、睡眠變差或多夢、胃口變差或容易大吃大喝、肌肉緊繃或肩頸免疫力下降...等，就表示你的壓力已經超出負荷，需要好好休息或調整生活步調了。當然，如果遇到任何卡住的部份，或是你發現問題已嚴重超出你所能因應的範圍，也鼓勵你找專業人員聊聊。

說了這麼多，感覺壓力似乎是萬惡的根源，會影響我們的身心，需除之而後快。然而，壓力真的不好嗎？的確，在過去心理學家一直將壓力視為有害的，常常跟各種心血管疾病、腸胃問題扯上關係，故不斷教導大家各種紓壓、減壓的方式。然而，近年來因為儀器的進步，科學家對於大腦、生理的機制愈來愈了解，慢慢發現原來壓力這件事跟我們過去想得很不一樣。

研究發現，壓力本身不會對健康造成危害，是否相信壓力會對身體造成傷害，才是影響健康的關鍵。一份研究報告調查了三萬名美國成年人：「過去一年裡，你承受了多少壓力？」以及「你是否相信壓力對健康有害？」，並花了八年的時間，持續追蹤這三萬名人口，研究結果顯示，在過去一年承受極大壓力的人，死亡的風險增加了 43%，但這結果只適用於相信壓力對健康有害的人。其他承受極大壓力但不認為壓力對健康有害的人，其死亡率甚至比承受一點點壓力、但認為壓力對健康有害的人還低。這個研究證明，當人們改變對壓力的看法時，人體對於壓力的反應機制也會因此改變。另一個研究也進一步印證這個機制，有一群受試者事先被教導這些壓力反應都是有益的，例如：心臟加快有助於準備進行下一個動作、呼吸急促會讓你的大腦吸到更多氧氣。研究結果發現，當受試者們學習將這些抗壓反應視為有助於自身表現時，將會感受到較少的壓力，甚至變得更有自信。健康心理學家 Kelly 強調，人們應該不要想盡辦法擺脫壓力，而是用盡全力駕馭壓力。你如何看待壓力，將會影響你的抗壓機制如何反應。因此，自身的健康其實掌握在自己手中。

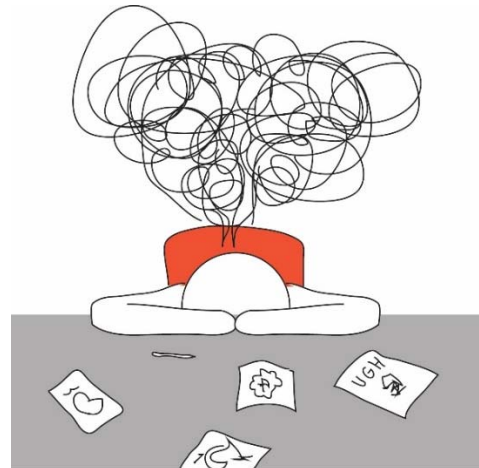
另一個研究則驚喜的發現，壓力會幫助提

升社交能力。有一種隨壓力產生的賀爾蒙—**催產素 (oxytocin)** 會在腦裡微調我們的社交本能，使我們為一些行為做好準備，以增進與他人的親密關係。它甚至會增強人類的同理心，並使我們更願意去幫助我們所關心的人。當你面對壓力時，身體的抗壓機制會刺激腦下垂體產生催產素，使你想要向人傾訴而非獨自面對。

而催產素的功能可不只是這樣。它除了影響社交行為之外，還具有消炎功能，可以確保血管在面對壓力時會維持在放鬆的狀態。另外，它還可以治療因壓力而造成受損的心細胞，使心臟更為強壯。最讓人驚喜的發現是—催產素所帶來的各種生理益處，都可以藉由社交接觸或社會支持來強化。因此，當我們在面對壓力的情況下去與人接觸，不論是想要尋求幫助或是去幫助他人，我們的身體都會釋放出更多的催產素，而催產素會引導抗壓機制的反應變得更健康，讓我們可以更快從壓力中解放。這表示我們體內有一個有助於紓緩壓力的內建機制，那就是—與他人互動。

因此，下次當你面臨壓力時，不妨試著把身體因壓力而產生的生理反應當作有益的，想像身體正在為了因應壓力而做準備，這些反應就會變成是有益的，我們會更能坦然接納自己的狀態，也就更有勇氣去面對挑戰。而當你被壓力壓得快喘不過氣時，找個人好好分享，或試著去做一些幫助別人的事，則可以讓身體產生壓力賀爾蒙自行紓壓。

所以，好好接納自己的各種反應與情緒，好好聆聽自己的聲音，有需要的時候找個人說說話，就是紓壓的不二法門喔！



※參考資料

- TED 影片：「如何讓壓力成為你的朋友 (How to make stress your friend | Kelly McGonigal)