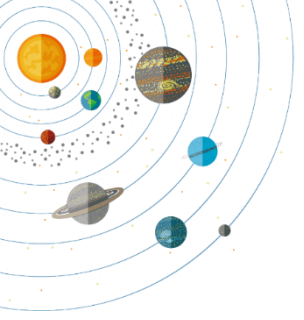




■ 認識壓力



什麼是壓力？

壓力是一種個人主觀的感覺，發生於當個人的內外環境產生某種變化或要求，且程度超過個人能力與可用資源所能解決因應之時所表現出來的一種反應。

當一個人需在短時間內適應多種生活變化或預期將有事情變化，或即使只是小小的生活改變，但長期地發生均可造成壓力。

壓力是萬惡的壞蛋?!

適當的壓力會使人更具生命力，或在壓力之下激發潛能而表現更好。但當壓力過大、持續過久或發生頻率過多時，卻會危害人體。

| 壓力檢核表

01 心理

不安、侵略性、缺乏興趣，乏味、憂鬱、疲勞、挫折、罪惡感、羞愧感、易怒、壞脾氣、喜怒無常、悶悶不樂、緊張、孤獨感等。

03 認知

無法做決策、無法集中精力、易健忘、過度敏感、忽然忘卻一切等。



02 生理

小便急促及頻數增加、心跳急快，血壓增高、頭暈、偏頭痛、神經質、惡夢、失眠。

| 如何面對壓力



運動要常做
飲食要均衡

休息要足夠
放鬆要學會

情緒要宣洩
朋友要聯絡

當你想要找個人傾訴討論時，
輔導室還有一群溫暖的輔導老師，
願意打開耳朵陪伴你度過挑戰唷！