

## 妥善的時間管理



安排工作，定下自己能力範圍能達到的目標，按部就班

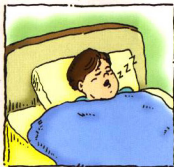
## 與人傾訴發洩情緒



## 練習自我鬆弛方法，保持心境平靜



## 實踐健康生活模式



充足睡眠



適當運動

如壓力持續，可向有提供輔導服務的機構或專業人士求助。

### 求助熱線

香港心理衛生會—心理健康資訊電話 2772 0047

浸會愛群社會服務處—精神健康諮詢熱線 2535 4135

撒瑪利亞防止自殺會 2389 2221

突破輔導中心 2736 6999

堅道明愛家庭服務 2523 0060

醫院管理局—精神健康熱線 2466 7350

香港健康情緒中心—健康情緒熱線服務 2833 0838

社會福利署熱線 2343 2255

如欲知道更多健康知識，請致電 2833 0111

衛生署 24 小時健康教育熱線

(廣東話、英語及普通話) 或瀏覽本組網頁

<http://www.info.gov.hk/healthzone>

# 精神健康齊關注



## 精神壓力的來源

你有否感覺每天要應付的事情愈來愈多，愈來愈繁重，令你有壓迫感？

這種不快的感覺，就是精神壓力。

精神壓力的來源可以是日常生活一些瑣碎問題。

夫妻齟齬

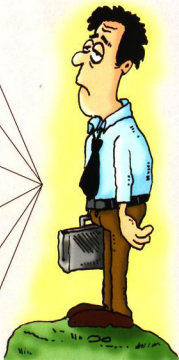
繁重家務

交通擠塞

姻親誤會

工作壓力

同事衝突



此外，在人生旅途上，很多巨大的轉變也是引發精神壓力的因素。

- 至親逝世
- 搬遷
- 遭解僱
- 考試壓力
- 職務調動
- 離婚
- 移民
- 懷孕

另外，個人對事物的看法，亦會導致壓力的產生。

## 壓力下的各種反應

適量的壓力，能提升個人潛能，增加工作效率及表現，但過份的壓力及不適當的處理，則對身心造成一定的影響。

當我們面對壓力時，身體便透過自主神經系統及內分泌系統引致神經亢奮及壓力激素增加，而出現緊張的徵狀：

- 易發脾氣
- 消化不良
- 頭昏腦脹
- 手腳震顫
- 頸梗肩酸
- 小便頻密、腹瀉
- 心跳加速
- 口乾、冒汗
- 呼吸困難
- 暗瘡滋長

持續的壓力使人情緒低落，引致...

- 疲倦失眠
- 沮喪自卑
- 精神不集中
- 焦慮
- 厭煩坐立不安
- 冷漠畏縮
- 食慾不振
- 產生心身病變，慢性疾病：  
如頭痛、胃潰瘍等亦隨之產生



## 煙、酒、毒可以為你減壓？

吸煙、酗酒及藥物濫用可能為你帶來片刻的麻醉作用，但不能發揮任何減壓的效果。煙、酒、毒除了殘害個人的身體，還嚴重影響家人。

## 減壓方法

面對生活的挑戰接踵而來，有效減壓方法，有助保持精神健康。

### 重視消閒活動



有助短暫時間抽離現實環境，舒展身心