

透過控制您能做的事情來管理壓力



生活中的許多事情都會造成壓力——例如工作、家庭、金錢、住房狀況、健康、責任等等。可能性的清單很長，並且根據您的獨特情況而有所不同。但關於壓力的一個普遍事實是，壓力通常以兩種形式之一出現——您可以控制的事情和你無法控制的事情。將您感受到的壓力分為以下幾類可以幫助您找到減少壓力對生活造成影響的方法。

您可否先採取行動或作出決定來避免這種壓力？

您可否改變一些事情（例如您自己的行為、觀點或溝通方式）來改變這種情況？

您可否適應這種壓力？

您可否學會接受某種你無法控制或改變的壓力源？

與壓力共存

管理壓力需要對自己誠實，願意作出困難的決定，並在需要時尋求協助。有時這意味著：

- ✓ 首先避免有壓力的情況和人物
- ✓ 透過改變自己的行為或溝通方式來改變情況
- ✓ 透過改變自己的觀點、思考過程或期望來適應壓力源

而且在一些特別困難的情況和關係中，這意味著學會接受您無法控制或改變的事情，並弄清楚如何與壓力共存而不是讓壓力定義您。生命可能是複雜且不公平的——壓力也是如此。只有您知道自己的內在和外在此情況。但無論您面臨什麼壓力，主要目標都是找到盡可能保護自己心理健康和福祉的方法。



您可以在 optumwellbeing.com 找到本月熱門主題的更多提示。



控制壓力

以下例子說明了運作過程。

首先寫下生活中 3-5 個主要壓力點。

然後回顧您寫下的每一點，並考慮：

- 為什麼這個壓力點帶給您壓力？
- 壓力點是來自於您的內在還是外在？
- 您可以採取什麼措施來減輕其對您的影響？

例如，如果您的工作帶給你壓力，原因何在？假設您擔心自己會被解僱。要問問自己：為什麼害怕這個情況？外部原因可能是您的組織在利潤下降時裁員的歷史，而目前利潤確實下降。內部原因可能是您從上一份工作中被解僱，現在擔心這種情況會再次發生。

無論哪種情況，您都可以採取措施減輕擔憂並感覺有掌控力。

例如，如果利潤下降且裁員迫在眉睫，您可以更新您的簡歷，關注職位空缺，減少支出以建立財務緩衝，並聯絡您的網絡中可能能夠幫助您找到另一份工作的人。

例如，如果是您自己的內在對話造成了壓力，您可以努力重新建構你的想法。提醒自己，上一個組織進行裁員並不代表您目前所屬的組織也會裁員。另外，想想您是如何從失業中恢復過來並找到新工作的。在那種情況下您做了什麼？如果再次發生這種情況，您可能會採取哪些不同的做法？您是否還有其他有興趣的公司或職位？仔細思考這些因素可以幫助您感到更平靜，因為您會記得自己以前經歷過這些事情並解決了困境。

資訊來源

臨床干預中心。應對壓力。2024 年 1 月 25 日存取。

Mayo Clinic 新聞網。Mayo 正念：試試 4 A 來緩解壓力。2024 年 1 月 26 日存取。

精神健康基金會。如何管理和減輕壓力。2024 年 1 月 25 日存取。

頭腦。壓力的原因。2024 年 1 月 25 日存取。

新加坡精神健康協會。應對壓力。2024 年 1 月 25 日存取。

© 2024 Optum, Inc. 版權所有。

WF12723010 142675-012024