



工作時經常憂鬱，可能是壓力過高的徵兆。



精神科專科醫生李永堅稱她「精神民衆調查」，指香港人承受的壓力程度，全球屬冠。

量一量

預防壓力

爆煲

工作，佔了香港人大部分的時間。在講求競爭的社會，每天日忙夜忙，既要符合公司的要求，亦要有熟練的手腕處理人際關係，對上班一族造成許多壓力，萬一身體負荷不了，壓力「爆煲」，會引致不同的情緒問題。想了解自己的狀況，不妨利用壓力量表，為自己的精神狀態把把脈。

港人壓力 全球稱冠

香港人生活急速，連吃飯亦要講求速度，為的是要爭取多一刻工作時間。根據精神科專科醫生李永堅轉述一國際民意調查，發現香港人所承受的壓力程度，全球稱冠；而導致精神緊張的首三位，包括工作太繁重、表現不被讚賞及認同，以及工作性質沉悶。李醫生稱：「人不是機器，如工作不能發揮自己所長，亦會構成壓力。」

壓力過多 效率下降

並非所有壓力都是壞事，適當的壓力亦會帶來好處。李醫生稱可以以一般適應綜合症來解釋受壓力的過程，以及身體的反應。李醫生稱：「適當的壓力令身體的壓力荷爾蒙上升，有助增強工作效率。例如，突然要趕急處理一份工作時，我們的精神會繃緊，心跳亦會加速；當平靜下來的時候，人會用理性處理問題，亦有心把事情去做好，身體的潛能在此時亦得以釋放。」可是，當工作的壓力不斷增加，甚至乎超過自己可承受的水平，精神及體力便會崩潰，工作效率因此而急劇下降。李醫生稱當壓力過多，人會變得不理性，工作沒熱誠，甚至乎導致各種情緒病，如抑鬱症、焦慮症及恐懼症等。

不願上班 超壓先兆

如何判斷自己是否壓力過高，可從心理和身體的反應，以及利用壓力量表來作參考。處於壓力狀態時，心跳會加快、血壓上升；心理上會感到驚慌、發怒及坐立不安。而行為上亦有種種的徵兆，包括不願意上班，身體容易感到疲倦、工作時經常看表、對人冷漠，以及工作抱有負面的態度。另外，亦可用以下的壓力量表，李醫生稱以最近一個月的狀況作考慮，而所得的分數愈高，表示目前所承受的壓力愈大。如連



富遠盟信顧問有限公司總經理劉秉權稱每天6至8個小時的休息，最有效舒緩壓力。

續2個月所得的結果，皆屬中度或嚴重程度，這表示身體已響起警號，身體負荷不了壓力，需要休息，或需向醫生進一步了解自己的情況。

休息運動 最為奏效

認清何謂壓力，下一步就要對症下藥，見招拆招。為企業提供輔導的富遠盟信顧問有限公司總經理劉秉權稱，不少企業開始為員工提供壓力管理課程，讓他們認清壓力，從而減低壓力所帶來的危機。劉秉權指日常舒緩壓力的方法很簡單，如每天要有6至8個鐘的睡眠；建立良好的人際關係，在感受到壓力時可與朋友分享；在思維上建立正確的人生態度，調整一下何謂成功與失敗；最後是作適量的運動，及抽空停一停，想一想，給自己空間去思考。

講座：治療情緒病新知
時間：2006年6月10日（星期六）
下午2時30分至4時30分
查詢電話：2833 5221

壓力量表

填表說明：
請小心閱讀以下每一句子，並在每一項填上數字，表示在（上一個月）如何適用於你。最後將所得的數字加起來，並看看所得的結果。請不要花太多時間在某一項上。

評估量表：
1=不適用
2=頗適用，或間中適用
3=很適用，或經常適用
4=最適用，或常適用

1. 我發覺自己為很細微的事而煩惱；
2. 我似乎神經過敏；
3. 若受到阻延，我會感到很不耐煩；
4. 我對事情往往作出過度反應；
5. 我發覺自己很容易心煩意亂；
6. 我發覺自己很容易受刺激；
7. 我感到長期處於高警覺的狀態；
8. 我感到自己很易被觸怒；
9. 我覺得自己消耗很多精神；
10. 我覺得很難讓自己安靜下來；
11. 受了刺激後，我感到很困難去平伏自己；
12. 我神經緊張；
13. 我感到很難鬆弛自己；
14. 我感到忐忑不安；
15. 我很難忍受工作時的障礙。

將所有分數加起來所得的分數及結果：
15分=沒有壓力
16-30分=輕度壓力
31-45分=中度壓力
46-60分=嚴重壓力

(由精神科專科醫生李永堅提供)