

### 3) 練習減壓 及鬆弛技巧



壓力與心理疾病是惡性循環。冥想、瑜伽運動等方法能夠改善抑鬱及焦慮情況。美國一間大學研究發現連續三日、每日25分鐘的正念冥想練習就能有效減壓及增強抗逆力。

### 4) 有充足睡眠

優質睡眠能協助我們抗壓及保持心境愉快，對保護腦部發展亦有幫助。要有良好的睡眠質素，我們應該在一貫時間入睡及起床、在日間做適量運動、在傍晚後避免大餐或咖啡因、練習鬆弛技巧等。如果情況仍無法改善，我們可尋求專業意見、並盡量避免服用助眠藥物，因為研究指出這些藥物有機會縮短壽命。睡眠欠佳會令我們的判斷力下降從而選擇無益的食物，增加肥胖、細胞損傷、精神病徵惡化的風險。



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 [www.jcwow.org](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

查詢電話  
3917 9559



捐助機構

 香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步 同道 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構

 Department of Psychiatry  
Li Ka Shing Faculty of Medicine  
The University of Hong Kong  
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃  
Jockey Club Mental Wellness  
Project for Women

# 健康生活 及 精神健康

協辦機構

 香港明愛  
Caritas  
HONG KONG



Early Psychosis Foundation  
思覺基金



香港婦女中心協會  
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會



## 引言

精神健康與身體狀況息息相關，當一個人受壓時，可能會情緒低落、胃口減少、失眠等，抵抗力亦可能變差，較易生病。一個人長期身體不適時，可能會感到無助、沮喪，對身邊事物提不起興趣。

想改善精神健康，可以從生活習慣著手。再細微的改變例如改善飲食及做運動也能提升我們的生活素質，尤其對精神病患者而言。另外，研究顯示，良好生活習慣對精神健康的好處能伸延到有效降低身體疾病的風險，例如呼吸道疾病、糖尿病、高血壓等問題。



# 如何改善生活習慣？

## 1) 培養健康飲食習慣

我們的飲食對心理健康有很大影響。華威大學的研究指出，蔬菜及水果與良好的心理素質有重大關聯。當我們感到積極、愉快、有堅毅不屈的精神時，我們的心理以至生理狀態都可以改善。

相反，最近研究發現，煎炸油膩的食物可能會增加我們有精神病症狀的風險。一個動物實驗發現老鼠經過高油脂的飲食後，出現容易焦慮、記憶力下降、重複性行爲、腦部發炎等症狀。不過好的油脂例如奧米加三脂肪酸，對抑鬱的情況可能有幫助。另外，糖除了令體重增加和導致上癮外，還會令精神問題及抑鬱情況惡化。簡而言之，我們應該採取多蔬果、少糖及壞油脂的飲食模式。



## 2) 盡量抽時間做運動

運動能改善心理狀況欠佳的人以及精神病患者的身心健康。常做運動可以令我們自我感覺良好、提升專注力、改善睡眠，在戒飲煙等習慣時，較能擺脫心癮及脫癮症狀。

半小時的低強度運動，例如步行及園藝，已經能增強自己的成就感、顯著減少抑鬱。有研究亦發現運動可改善精神分裂症患者的身心健康。此外，運動對控制體重的的重要性在於抗衡體重上升——精神科藥物的普遍副作用。肥胖不但令患者更容易有糖尿病等疾病，而且會增加心理壓力。