

處理壓力的方法

- **認識及接納自己，調整對未來的期望**
好好衡量自己的能力、優點和缺點，然後訂立可行的目標及方向
- **改善時間管理的技巧**
妥善安排做事的先後次序，以事情的輕重緩急管理時間、訂立可行的時間表
- **練習多角度思考**
嘗試以積極、正面的角度看待困難和挑戰，找出壓力的主要來源並主動面對，而非消極逃避；化壓力為動力
- **反思自己的生活習慣並加以改善**
培養健康的飲食、睡眠及運動習慣，並多加參與有益的社交活動、擴闊生活圈子
- **多練習放鬆身心的方法及技巧**
把放鬆身心的練習，例如漸進式的肌肉鬆弛法、腹式呼吸法等，變成生活習慣的一部分
- **從人際關係著手，尋求協助**
把煩惱向自己信任的人，例如家人及朋友傾訴，以舒緩負面情緒；適時接受別人伸出援手



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

電郵地址
info@jcwow.org

查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



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

女性與壓力



協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金會



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





「壓力」是甚麼？

從心理及精神健康的角度來說，「壓力」是指我們的一些負面感受和身心不適的經驗。當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心不適反應便是「壓力」。

適當的「壓力」可以促使我們改善工作效率和表現，帶來個人成長。但過大的「壓力」卻可誘發出一系列生理、心理和社交的問題。如果我們無法有效管理壓力，就有可能會引致思覺失調的形成。

婦女是家庭照顧者的主角：承擔家務，調整家人關係，照顧家人健康，呵護子女成長，計劃家庭支出等，是促進家庭和睦的主要動力。婦女們在這方面的壓力佔總體壓力的比重最大。壓力大的女性普遍較容易患上思覺失調。

壓力會呈現的身心反應

情緒反應

緊張、焦慮、不安、煩躁、憂鬱、沮喪等

生理反應

呼吸及心跳加速、頭痛、暈眩；肌肉繃緊；胃痛、口乾舌燥、小便頻密、抵抗力下降等

行為反應

逃避、坐立不安、哭泣、容易發脾氣、食欲不振/大增、失眠、疲憊、專注力及記憶力下降等



傳統角色帶來的壓力：婦女依然是主要的家庭照顧者

婦女普遍都認同「男主外、女主內」的角色定位，並認定自己要負家庭照顧的責任。她們既無法擺脫繁重家務，又擔心未能符合角色定型下社會對女性的期望。即使部分雙職婦女有聘請家庭傭工、家務助理或有親戚協助，總體壓力未必會比沒有外來援工的人低，甚至可能因有更多其他方面的憂慮而導致壓力更高。

基層婦女的壓力水平

收入和教育程度較低的婦女普遍面對頗大的壓力。基於壓力對基層婦女來說是一個比較負面的標籤，她們通常會將壓力正常化、並低估壓力為身心健康帶來的負面影響，增加有情緒及精神問題的可能。由於她們不願承認自己有無法處理的壓力，她們傾向不會尋求社工、醫生等專業人士的協助。

