



健康心理學



110.06.17





健康心理學

- 定義:研究心理和生理健康如何互動的學問。主探討心理因素與身體健康和疾病之間的關係(Morris,1996)
- ◆ 關心議題與探討範疇
 - ◆ 保持健康。人們如何選擇健康的行為與生活方式，來提升健康？
 - ◆ 預防生病(或感染疾病)。人們如何避免生病或受傷？為何知道，但人們還是做出讓自己生病的行為？
 - ◆ 疾病發展的心理和社會因素的角色
 - ◆ 對生病的反應。如何面對、應付生病？
 - ◆ 急性傳染病(緊張、恐慌、害怕，依程度而定)
 - ◆ 慢性疾病(沮喪、焦慮、以及一連串的認知變化)
 - ◆ 身心健康照護政策的形成與健康照護體系

Covid-19時期 被隔離時的心理狀態

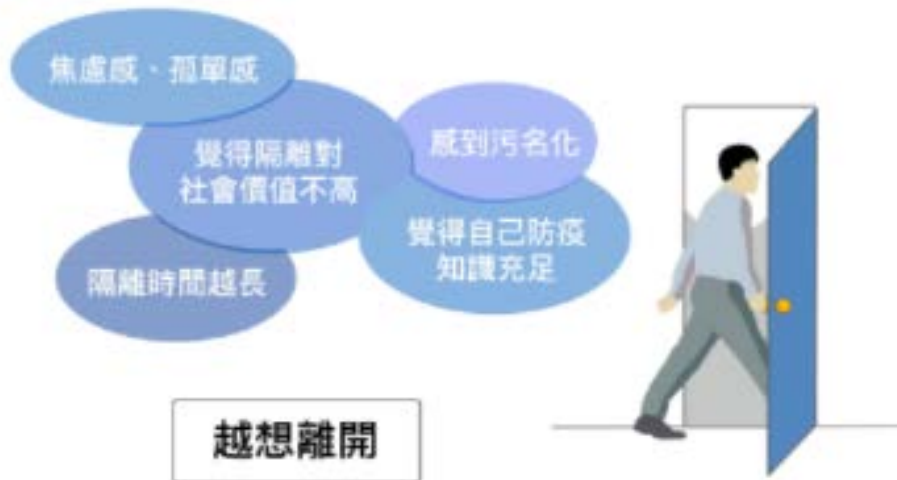
- Brooks 等人(2020)針對隔離期間，「被隔離者」可能產生的負向情緒經驗如下(Brooks et al., 2020)
- <http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/165/893153092.pdf>

隔離期間之壓力源	隔離者的心理狀態
隔離時間長短	隔離時間愈長，負向的心理情緒如 逃避 、 憤怒 愈容易出現
被感染的恐懼	對於自身罹病的恐懼、害怕與 擔心傳染給他人 或家人
個人行動的限制	日常生活行動、社交的隔絕，讓人感到 疏離 、無聊與挫折
隔離期間資源不足	擔心隔離期間的基本需求(住所、食物)、醫療資源補給不足，容易引發 挫折與焦慮
不適當不足的疫情資訊	無法接收足夠且正確的公衛資訊，容易引發 焦慮 、 恐懼 之感受

中研院 社會學研究所 李宣緯助研究員， 「防疫點日記」的研究成果 科普演講

- <https://research.sinica.edu.tw/quarantine-social-network-contact-epidemic-prevention/>

影響隔離者態度的因素



研究發現，隔離期越長、越孤單焦慮、外界對隔離者的污名越強、越覺不到隔離的意義，都會降低配合意願。另外，自認防疫知識夠充足也是影響原因，推測可能是認為自身感染機率低，有能力自我保護，相應的，社會互動較高，也就不容易放棄隔離。

圖 | 研之有物(素材 | iStock)



對疾病-健康的看法

- 健康心理學對於疾病和健康的看法
 - 疾病和健康是一個連續性的概念，只是程度上有差別而已(Sarafino, 2002)
 - 健康是指：「一種身體的、心理的和社會的幸福之完整狀態，非僅僅只是沒生病而已。」(WHO, 1948)
 - 沒有心理健康，就沒有真正的健康（No health without mental health）。心理健康，包括一個人有能力去感受生活，為生活的各種生命事件努力並取得平衡、安適；所謂的幸福，包括個人可以實現其能力、克服生活中的壓力、具有效能與意義的狀態下工作、以及對群體產生貢獻 (WHO, 1985)

今天要談的是...

沒錯，就是壓力與壓力管理

Engagement





壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第一題：

退縮、心不在焉。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二題：

猶豫不決。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第三題：

易累、常打瞌睡。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第四題：

手腳不靈活、常打翻東西。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第五題：

過於好動、靜不下來。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第六題：

不易入睡、輾轉難眠。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第七題：

不想和家人(他人)說話。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第八題：

容易生氣、鬧情緒。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第九題：

容易感冒。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十題：

磨牙。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十一題：

咬指甲。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十二題：

常覺得身體不舒服，卻找不出原因。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十三題：

經常需要找人陪、說話。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十四題：

不喜歡被人擁抱或碰到。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十五題：

喜歡和別人唱反調，為反對而反對。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十六題：

經常發呆、懶懶的不想動。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十七題：

擺著防衛姿勢。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十八題：

經常抱怨。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第十九題：

固執自己的想法，聽不進別人的意見。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二十題：

喜歡花錢買東西。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二十一題：

不能集中注意力。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二十二題：

不能定量，吃過多或過少。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二十三題：

任性做自己想做的事，不肯妥協。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二十四題：

獨來獨往，不易結交朋友。



壓力指數測驗

請勾選你目前所感受到的情形：☐有 ☐沒有

第二十五題：

經常回答「我不知道」。



壓力指數測驗解析

- **勾選在七個以內者**：恭喜你！顯然到目前為止你所感受到的壓力程度並不影響你的生活。
- **勾選在七~十四個之間**：嗯！你標準是百分之百的正常人，有壓力現象是好事，再加油吧！把力氣用在現在最該做的事情上，那就對啦！
- **勾選在十五~二十個之間**：哇！你承受的壓力已快到飽和點，需要給自己放鬆一下，調劑調劑，放心地出去走一走、跑一跑吧！總之你該休息一下了。
- **勾選超過二十個以上**：不知道你是怎麼撐過來的，找個人談談吧！你需要改變現況，才不會得內傷喔！



壓力是什麼？

■ Stress

- 對於生活中的變動或挑戰，在生理與心理方面所產生的反應，包含
 - **(Adjustment)** 指的是企圖去處理或適應某一項情況的行為
 - **精神緊繃 (Strain)** 是指當我們準備要調適或抵抗壓力源時，生理與心理所承受的耗損感和分裂感(**通常與日常活動有關**)
- 壓力事件(源)。引起壓力的人事物或情境。
- 壓力可以是正面 (**eustress**) 及負面 (**distress**) 的壓力



壓力都是不好嗎？

■ Stressed

- 感覺有壓力
- 請你/妳將字母到過來拼看看,會變成甚麼字到過來

「Stressed is just desserts if you can reverse.」

(壓力就是甜點，只要你能逆向觀看。)

■ Desserts

甜點，飯後點心

stressed | desserts

(壓力) 與 (甜點)

壓力都是不好的嗎？

- 良性壓力 vs. 惡性壓力
- 挑戰性壓力 vs. 障礙性壓力



老闆要加我FB，
怎麼辦？



性格與壓力

- 認識自己、了解自己，這是與人溝通, 團隊合作及處理壓力的基礎
 - 一般性格測驗
 - 與壓力有關的性格
 - A型人格
 - 美國心臟醫學會在1981年將A型性格(type A personality) [註：此A型並非指血型]，列為是罹患心臟病的危險因素之一。
 - 內外控
 - 樂觀悲觀



Type A 性格測驗(1)

- 1.我在別人尚未完成他的事務之前，就急著開始做應由我負責的後續事務。
- 2.我不喜歡在任何隊伍中排隊。
- 3.在做事情中偷閒會令我有罪惡感。
- 4.我一向與時間競爭。
- 5.若別人遲到，我一向沒耐心久候。
- 6.即使沒有需要，我也是匆匆忙忙的。
- 7.別人曾告訴我，我是個很容易生氣的人。
- 8.當別人慢條斯理做事時你會感到不耐嗎？
- 9.當別人向你解說事情時你會催他趕快說完嗎？



Type A 性格測驗(2)

10. 在路上擠車或餐館排隊時你會感到激怒嗎？
11. 聆聽別人談話時你會一直想你自己的問題嗎？
12. 別人認為我在競爭狀況下脾氣不太好。
13. 即使我在放假，我也會把事務或課業帶過去做。
14. 可能的話，我會同時做兩、三件事。
15. 如何有一輛較慢的車子擋在我的前面，我會非常的生氣
16. 我常因為要急著到達目的地，而無暇欣賞沿途的美景。
17. 你是否覺得有些事等著你立刻去完成？
18. 你是否覺得對自己的做事效率一直不滿意？
19. 你是否覺得與人競爭時非贏不可？



你是Type A 嗎？

- 如果上述的測驗，你超過10(含)各”yes”、”對”、或”符合”，表示你偏向type A性格。
- 你可以參考下頁的說明

A型性格行為

B型性格行為

積極、侵略型

消極、平和型

競爭性強

工作, 遊戲時都不具競爭性

個性倔強

態度從容, 隨遇而安

辦事速度快

做事慢但有方法

在工作環境及社會地位上努力, 欲獲得升遷

對於目前工作上及社會上的地位深感滿意

希望大眾對自己的努力加以肯定

不追求大眾對自己的肯定

易被人與事激怒

不容易被激怒

被迫沈靜時會感到心定不下來

喜愛悠哉的感覺

說話快

說話慢

一次做好幾件事, 以力求成長

一次只做一件事, 但心兒滿意

走路, 行動, 進食速度快

走路, 行動, 進食從容不迫

對於任何遲緩都不耐煩

對遲緩有耐心且不生氣

對時間很有概念, 做事趕在期限以前完成

對時間沒概念, 不在乎期限

幾乎每次都準時

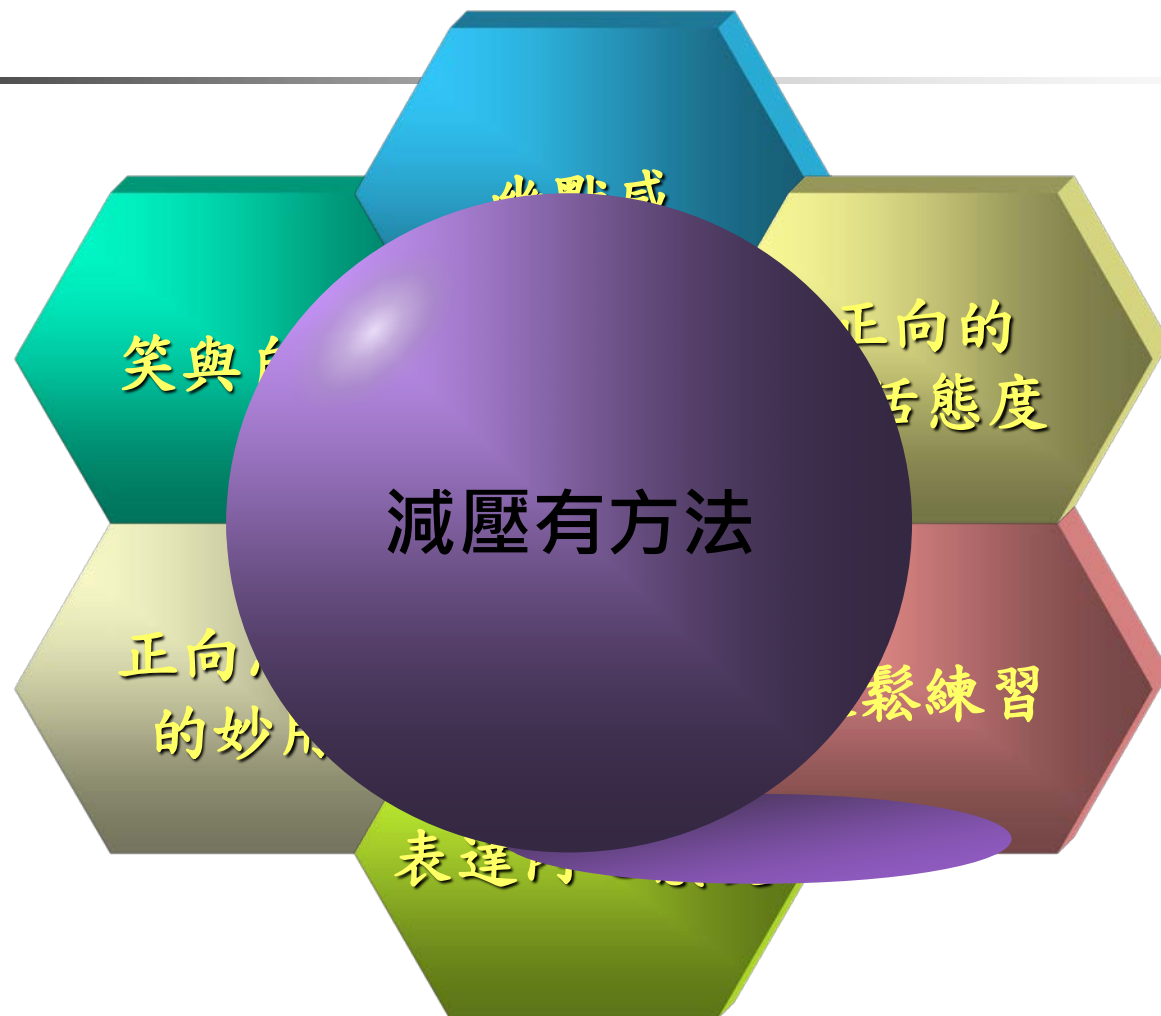
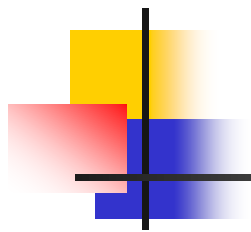
經常遲到

經常繃著臉握拳頭

臉部表情輕鬆且不握拳

■ A型性格: 具高度敵意、追求競爭、及時間緊迫感特質的人格

■ B型性格: 具較低敵意、避免競爭、及避免時間壓力等特質的人格





個人層次之處理壓力

■ 情緒因應處理

- 說出來、寫下來、唱出來....
- 離開(參觀去)、慢下來、助人

■ 行為因應處理

- 時間管理
- 目標管理

■ 生理因應處理

- 生活作息、飲食、運動...
- 深呼吸、放鬆術
- 冥想、正念....

■ 社會支持因應處理

- 家人(家庭)
- 朋友....

■ 認知因應處理

- 幽默感
- 正向自我對話法
- 正向例外經驗法
- 假設想像法
- 思考中斷法



壓力因應

(Coping with stress)

- Folkman & Lazarus的兩向度因應模式
 - 問題焦點(Problem-focused):
 - 處理問題本身, 採取行動解決問題
 - 處理導致壓力的問題—降低事件挑戰性的策略
 - 情緒焦點(Emotion-focused):
 - 處理自己產生的情緒
 - 建議:
 - 情況可掌控→適合問題焦點的因應; 較無法掌控→適合情緒焦點的因應



橫隔膜呼吸法

■ 原理：

- 一般人遇到壓力時，呼吸變得急促、淺、且氣是由胸腔發出(胸式呼吸法)。當處在放鬆狀態時，呼吸變得緩慢、深沈、且氣由腹部發出的多過胸腔(橫隔膜呼吸法)。因此，當個人面對壓力時，若能以橫隔膜呼吸法來取代胸式呼吸，則有利於壓力之減除。
- 每分鐘呼吸頻率(約數)：
 - 正常情況下：12-16次
 - 緊張焦慮時：16-20次
 - **深度睡眠或放鬆的情況下：10次**



橫隔膜呼吸法(續1)

- 胸式呼吸

- 呼吸時主要靠胸部肌肉的力量來擴張胸腔，所以肩膀和胸部會有明顯的起伏。

- 腹式呼吸

- 呼吸時主要靠橫隔膜的下降來擴張胸腔，所以腹部有明顯的起伏。如果我們能夠經常進行呼吸練習，對擴大胸腔、增加肺活量有一定的幫助，並且能降低肩部肌肉的緊張，促進身體的放鬆。



橫隔膜呼吸法(續2)

■ 針對的症狀

- 焦慮、消沈、易怒、肌肉緊張、疲憊、呼吸不暢、呼吸過急、呼吸淺短、手腳冰冷。

■ 注意事項

- 經常練習 -- 每天練習數次，可選擇在睡前進行，這樣能有效地放鬆身體及幫助睡眠。在熟練後，**甚至可以在站著、坐著、走路時進行呼吸練習**，尤其在情緒焦躁不安時進行，使情緒得到舒緩。



橫隔膜呼吸法(續3)

■ 作法：

橫隔膜呼吸法簡單來講，便是用腹部呼吸。其作法如下：

- 1)讓自己舒適地坐著或躺著(最好是躺著)，保持身體放鬆，儘可能讓背脊保持平直。
- 2)用鼻子緩慢而均勻的呼吸，吸氣的時候，腹部面很舒服的脹起來；吐氣的時候，腹部便很舒服地落下去。
- 3)將雙手輕輕放在腹部，以注意呼氣與吸氣時腹部的起落。



壓力管理

破除不合理的想法(1)

■不合理的想法舉隅：

1.包含許多「絕對」、「應該」、「必須」、「一定」的想法

- 問世間情為何物？得不到你的愛，我這一生再也沒有辦法再去愛人！
- 那個移情別戀的賤人，為何還沒有被車子撞死？

2.過度誇大事物的嚴重性！

- 要我追辦公室之花？算了吧，如果被拒絕我還有臉待在這家公司嗎？
- 什麼！這次對客戶簡報要用英文！我死定了！

3.低挫折容忍度

- 吃不好，睡不著！沒有他我活不下！

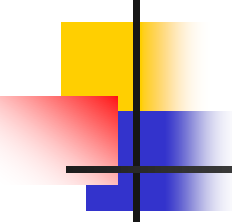
4.低估人的價值。

- 我這次居然沒發現給客戶的簡報中把客戶公司名稱打錯了，唉，我真是個大白痴！
- 她拒絕我了，唉，我大概人見人厭吧！



最後-面對考試等緊張時刻...

- 不看題目**先深呼吸**--用力吸氣，吸到不能再吸，然後慢慢吐出，重複做幾次。
- 做一些單純無意義的肌肉活動,如:亂寫些字、亂畫線條。
- **自我暗示**--閉眼靜坐一分鐘，告訴自己:「**緊張是正常的，別人或許比我更緊張呢!**」
- 轉移注意-想想某部電影或小說的重要情節,或環顧四周的人
- **摸摸身邊用慣或心愛的物品**——如:橡皮擦、文具盒、鑰匙串等，讓自己如同坐在家中熟悉的書桌前，心情較能放鬆。(劉均，民86)
- 把**難題先跳過去**，之後(記得)再回來做。
- **一次只看一個題目(問題)**，注意力專注於眼前。



特別的時代，給特殊的你們

謝謝同學這學期的學習....

期望同學珍惜當下

預祝同學的美好未來