

# 傾聽身心靈的聲音——談壓力調適與自我照顧

文 / 曾翊茹 諮商心理師

壓力是當個人的內外環境平衡產生變動，且程度超過個人能力與可用資源所能解決因應之時，所表現出來的一種反應，在日常生活中，身體所需承受的任何負荷或消耗均可視之為壓力。

壓力可能來自四面八方，大方向可分為內在、外在兩個來源。外在的壓力來源可能為：生活中的重大變動，例如：搬家／感情議題失戀／工作開除辭職等、生活中的瑣事（清潔／交通）、不可抗拒的巨變或災害（天災／火車事件／疾病、疫情）、以及社會性壓力（社會角色／人際關係）。內在的壓力來源可能為：追求感官刺激以滿足自我、生活中的挫敗經驗、理想與現實之間的差距、，以及原本的價值觀可能因著外在社會快速變遷，而飽受挑戰，像是生活過度技術化或表面化、人性趨向商品化，導致人際往來以「各取所需」的方式進行，變成過度追求物質，卻忽略了精神生活。

我們是如何感知壓力，何以發現它正在自己身上發生呢？先前提到身體所需承受的任何負荷或消耗均可視之為壓力，以手機電池作為比喻，手機在耗電過程會給予不同的暗示，當電力消耗一點點時，沒有什麼感覺，手機用起來還是蠻順的；繼續使用，剩下 30-60%的電力時，手機開始會出現卡頓、閃退的狀況，此時若仍然沒有留意，沒有立即採取充電的行動，繼續使用剩下 20%的電力時，手機顯示電池圖示會出現紅色，可能開始發燙，提醒需要緊急充電了。人也是，身體會從生理、情緒、心理及大腦各個方面來提示自己目前承受的任何負荷或消耗，在承受輕微程度的壓力時，可能會有心跳加快、肌肉緊張、攻擊行為、無法專注的情況出現；或是累積更多壓力後，可能會出現疲勞、想睡、過敏、自我批評、疏離、失去幽默、記憶力下降的情形，此時若仍然沒有留意，沒有停下腳步為自己充電，那可能開始會有免疫力減弱、嚴重的健康問題，以及其他身心疾病。

自我照顧就是花時間從事自己享受的活動、事件、人事物，且在許多方面把自己照顧好，自我照顧需要一些小撇步：

1. 將「自我照顧」優先化，把自我照顧和其他責任義務視為一樣重要。
2. 設定特定的「自我照顧」目標，嘗試將細節內容也規劃出來，例如「我會在每個晚餐後的晚上散步 30 分鐘」。
3. 讓「自我照顧」成為一種習慣，為自己設一個提醒，讓自己有規律地休息，聊勝於無。
4. 設定界線來維護「自我照顧」，也就是學習向他人說「不」。
5. 酗酒、濫用藥物、網路成癮……等這些危害健康的活動，即使讓人感覺好像暫時舒服了，卻不等於「自我照顧」。

最後，將自我照顧養成一種習慣，才能夠不斷為自己創造良好感受，而非只是麻痺、逃避不舒服或痛苦狀態。

圖 1  
自我照顧車輪



引自 phoenix, O. (n.d.). *SELF CARE WHEEL*. OLGA PHOENIX.

<https://olgaphoenix.com/self-care-wheel/>

由 Olga Phoenix 於 2013 年設計的「自我照顧車輪」，在教育、媒體、心理健康及政府機構領域被廣泛使用，許多人運用「自我照顧車輪」以管理壓力來改善福祉，以及增進滿足感和生活滿意度，進而達到身心靈的平衡。「自我照顧車輪」強調以下幾個層面：

1. 生理：吃健康的食物、注重個人衛生、充足的睡眠、適當的醫療資源。
2. 心理：自我反思覺察、閱讀與「自助/自我成長」相關的書籍、以健康的方式表達情緒—例如與人交談/繪畫/日記等形式。
3. 情緒：自我肯定、自愛、練習原諒、哭泣、大笑。
4. 精神：與大自然相處、宗教信仰、辨識生命中賦予自己意義的事物。
5. 個人：與重要的人度過有意義的時光、學習新的技能、訂立目標。
6. 專業：對「額外的責任」說不、保持生活和工作的平衡、維持良好的工作環境、提倡公平的薪資與福利需求。

藉由空白的「自我照顧車輪」表單為媒介，靜下心來評估自己在每一個層面的自我照顧程度，可以協助我們了解目前的生活平衡狀態，進而調整自己的生活習慣模式，以更全面地在每一個身心靈層面舒緩壓力，增進滿足感和生活滿意度；評估過後，我們可以嘗試寫下願意執行的自我照顧活動計畫，又 Olga Phoenix 建議活動規劃地越詳盡實際，會讓人越有動力去執行，其中包含：哪一個時段（早上、中午、晚上）進行這個活動、時長（花費多少時間）、以及活動頻率的安排（多久執行一次）；最後，讓我們將計畫放進日程裡，提醒自己去執行它，且認知到自己是值得被自我照顧的，甚至可以和親近的人分享你的計畫，讓他在你的自我照顧計畫裡成為支持你、鼓勵你完成的人。

Kelly McGonigal 博士在一場 TED 的演講中，分享她的研究結果：相信壓力是有害於健康的人，死亡風險增加了 43%；但對於那些不相信壓力是有害於健康的人，死亡風險甚至小於只承受了一點點壓力的人們。可見若是改變對壓力的想法，同時也會改變身體對於壓力的反應機制。舉例來說，當我們的生理有了些變化，心跳加快、呼吸急促、冒汗，通常會將其解釋為：「緊張」、「沒辦法應付壓力」。然而，若是轉換想法也可以解釋為：「身體開始活絡」、「預備好讓你面對這個挑戰」。其實壓力並非壞事，因為人體的運作本來就是各種壓力的承受與排解，適當的壓力會使人更具生命力，或激發潛能。不妨試著覺察、感受壓力，讓它成為帶領自己前行的動力。

生活中的壓力無所不在，傾聽自己身心靈的聲音，感受跟面對這些壓力，學習好好的自我照顧。運用工具來提醒跟檢視自己充電、休息的狀況，而後再以滿滿的能量，繼續面對生活中的各種挑戰。