

# ABC減壓錦囊

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 認證輔導員 (香港專業輔導協會) 杜瑞妮小姐

很多香港人生活繁忙，每天忙碌地履行着不同責任和任務，應對壓力也變得愈來愈艱難。

壓力有其根源，往往由某件事情所引發，通常和不滿意自己生活的某個狀況有關。壓力會令人感到沮喪或緊張，亦會令我們不能客觀且全盤考慮問題，容易把事情嚴重化，害怕問題的嚴重程度自己無法承受，情緒因而更加困擾。

不同的人生階段也有不同的壓力，例如子女讀書問題、作為家長及照顧者的壓力、擔心能否找到一份安穩的工作及憂慮財政和健康等。

要令自己找到片刻的平靜，紓緩日常生活的壓力，可以參考以下方法：

1. 每天透過靜觀呼吸練習，讓自己的身體和頭腦有歇息的時間。首先安靜坐下來，放鬆身體，帶領自己的意識回到當下，不帶批判地觀察着自己不同的思緒。
2. 善用ABC錦囊、減輕壓力。

## Awareness 察覺

學習留意自己的情緒和心理狀況，察覺是否出現了困擾的訊號。壓力往往引發身體反應，例如心跳急促、冒汗、呼吸加快，或者肌肉繃緊。

## Balance 平衡

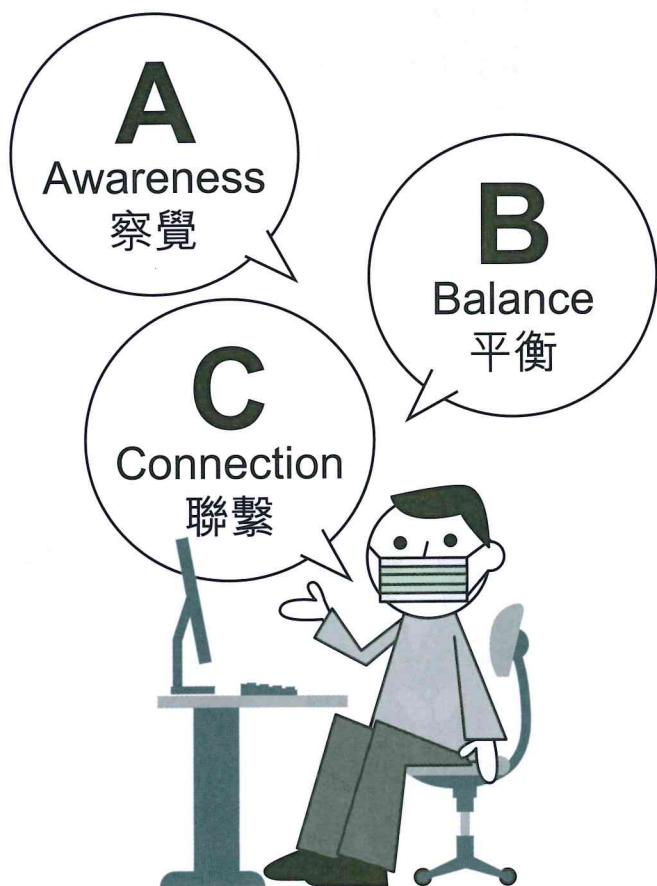
當疲憊不堪的時候，給自己一個空間調節自己身心。稍為離開令自己精神消耗的環境，做一些自己感到愉悅和恢復活力的活動，例如運動或者閱讀；亦可以親近使我們感到自在和安心的親人或地方，放鬆一下。

## Connection 聯繫

和關心自己的人保持聯繫，即使疫情下不方便見面，也可透過訊息或電話互相關心。

長期的壓力會令我們情緒低落及感到恐懼，更難保持清晰的頭腦去解決困難。如果沒有能力去處理這些情緒，便需要找專業人士幫助了。💡

參考資料：港台節目「疫情下如何面對各種焦慮」



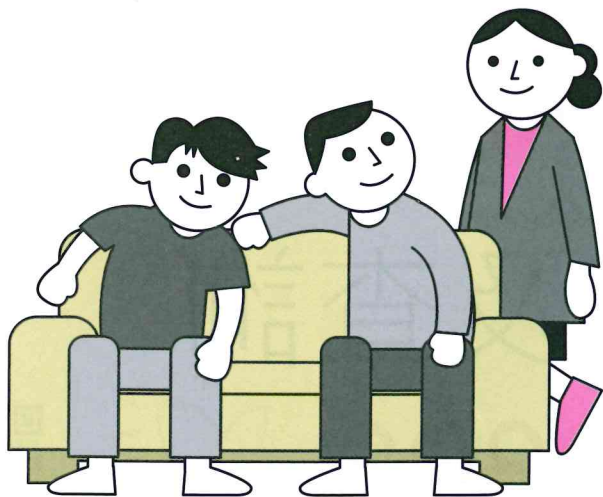
# 化壓力為凝聚力

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家 廖家寶博士

所謂清官難審家庭事，每一個家庭都有自己的故事。人與人相處，少不免出現磨擦，產生壓力，影響情緒，若能處理得宜，把握時機使壓力磨合，反而會從中得益。

這個時候談壓力，總離不開疫情。回看去年這個時候，人人都在搶口罩和抗疫物資，那是突如其來的即時壓力。一年過去了，我們對於疫情已漸漸適應，不用再擔心抗疫物資，生活也有了新常態，但隨之而來卻開始進入了另外一些困境，例如經濟壓力，停工、停課、一家人在家裏困獸鬥等等，很容易引起衝突，這種困境中的壓力，影響比較長遠。

目前對於短期的環境仍存在未知數，自己不能掌握將來，也很容易會衍生壓力。壓力大了，自身的抗逆能力會降低，牽動情緒病復發。在疫情逆境之中，家人的相處非常重要，要化解家庭成員釋出的壓力，重點在於溝通，並不是簡單的遷就了事，而是真真正正的磨合，不要隱藏在心裏，一家人不坦誠相處，只會令壓力會更大。



## 逆境抗壓原則

1. 建立有規律的生活，持續恆常運動，保持社交聯繫。
2. 時常留意自己的情緒變化，需要注意自己的壓力指數，例如細心留意生活小習慣有沒有改變，有沒有影響情緒的反應。
3. 與其忍受被困在家的壓力，何不趁此機會做一些以前想做但沒有時間做的事情，例如畫畫、寫書法、或者整理家居等等。也難得一家人一起長時間逗留在家中相對，不妨做一些闔家活動，例如一起做一些手工藝、砌圖、入廚房做點心麵包、分工合作做家务，亦可以一起玩一些家庭遊戲，玩玩飛行棋等等，都有助增進家人之間的感情，無拘無束享受天倫之樂。

## 與孩子約法三章

一般來說，小朋友在疫情下的情緒反應並不明顯，以前他們的壓力多數源自返學，現在不用上學了，生活反而自在得多，壓力似乎是減少了，但小朋友終日在家，家長的壓力卻大增了，尤其是小朋友在家學習，自律能力不足，也容易「機不離手」。沉迷電玩，會令小朋友處於長期緊張狀態，精神不能放鬆，經常顯得疲倦，容易變得焦急和暴躁，對情緒有壞影響。

為免家長管教時產生衝突，建議與小朋友約法三章，例如定下每天使用手機、電腦、各類電玩等各種形式電子產品的時間。事先協定為合理，臨時禁制傷感情。父母當然亦要以身作則，身教最為有效。💖