



社工系李瑜婕、陳靜嫻、張馨文/撰文

時間管理好 壓力自然少

是否知道時間管理的重要性？如果沒有做好時間又會引發什麼不堪想像的後果？每個人一天只有24小時，可是我們卻常常會覺得時間不夠用或是時間過得太快，安排好的行程總是無法順利完成，在那當下我們就會處於一種慌亂、緊張的狀態，往往這種狀態就是帶來壓力的開始及健康問題的產生。

人無遠慮，必有近憂

「壓力」主要是受到外在事物的影響而產生，一般人認為這是一種精神緊繃的狀態，有人常會說「人無遠慮，必有近憂」，這句話就代表著壓力是無時無刻隱藏在我們的身邊，感受壓力與否，因人而異，某些適度的壓力可以提高個人的動機，促進工作效率，使個人適應得更好，反之，當壓力超過個人所能負荷的程度，就會產生不良後果，研究壓力的賽勒博士曾經提出過兩種觀點：

(1) 有一類壓力是具有傷害性與危險性的，稱為苦惱；
(2) 另一類壓力則是有益的或具有建設性的，稱為良性壓力。人們受壓力影響的可能性因人而異。面對壓力，我們不應只注意到單方面的不良影響，而應該轉變認知和情緒，嘗試開發壓力的建設性影響。賽勒博士也提到另一句話：「壓力是人生的香料」。你我一生當中，壓力可說是無所不在也不可能完全避免的，既然無法逃避，就要學習與之相處，若無法和平共存、克服壓力而獲得正向回饋，則可能導致各種身體與精神疾病了。

壓力，我們主要分成個人、家庭與社會三類。在這三者中，如果能做好時間管理，就能維持這三者之間的平衡；論時間管理來說，最能影響人們生活作息就是社會，大人主要是工作上的壓力，一下子擔心業務做不完、一下子又擔心會被主管盯上。而學生的壓力主要來自學校，一下子煩惱考試的書讀不完、一下子又擔心報告作業交不出來等，因此產生精神上的焦慮和緊張，當一個人每天相同的事情不斷上演，卻又不懂得適時舒壓，長期處在時間壓力的情況下，小心身體就要開始向你抗議囉！

身心健康，遠離疾病

「健康」在世界衛生組織定義為：健康是一種生理、心理和社會的安全舒適狀態；所以除了身體生理層面，還有更多相關的心理與社會問題需要關注，才能獲得真正的身心健康。我們在優生健康網看到，它表示同樣的壓力會因個別的人格特質、因應模式差異，而有不同的症狀，常見的壓力相關疾病包括：焦慮症、憂鬱症、適應障礙症、身體化疾病、睡眠障礙、飲食疾患等，除此之外，當面臨壓力的威脅時，身體就會產生內分泌及促使新陳代謝產生毒素的增加，而這些毒素將會造成人們老化、各種退化的疾病及慢性病的產生，所以壓力不但會影響到生理，對於心理情緒，也會受到影響。

在私立高雄醫學大學行為科學研究所邱兆宏的「壓力與健康：整合分析與模式驗證之研究」中有提到壓力與健康的關聯性。Bash 和Kersch（1986）表示，許多研究發現，憂鬱症、冠狀心臟病、胃潰瘍、氣喘、糖尿病、物質濫用、事故傷害等，與壓力有某種程度的相關存在；而在健康e快報就直接下了一個大標題「壓力會殺人」，裡面提及到情緒上的壓力會影響病患健康，在壓力下，我們的身體會自動作出一些生理上的調整，然而這些生理改變會使身體消耗更多能量。若是壓力持續，就會出現身體疲勞、精神不集中甚至情緒低落等情況，嚴重者甚至可能付出寶貴的生命代價。

以上研究報告敘述這麼多，主要是告訴我們找到個人舒壓的方式並適時的舒壓，以免發生不堪設想的後果。



舒解壓力，健康活力

壓力如果沒有做好適當的處理，或者視而不見不做處理，可能就成了健康的殺手。所以再次強調舒壓的重要性。舒壓方式有哪些？該如何舒壓？要舒壓到什麼程度？以下是我們提供的方式供大家參考：

- 1、依個人的興趣，從事休閒活動，讓自己放鬆一下。
- 2、充足的睡眠，能消除疲勞，恢復精力，才會有穩定的情緒以及健康的身體。
- 3、傾吐對象可以是家人、朋友等，也是一種發洩的方式，別忘了還有更專業的管道，如：心理諮詢師。
- 4、遠離高壓環境，偶爾也要讓自己享受一下平靜的生活。
- 5、當志工，付出貢獻會讓自己心情變好。
- 6、飲食的調整，營養師建議，除了均衡飲食外，還可多攝取富含維生素B群、維生素C、優質蛋白質、深綠色蔬菜及深海魚類等，都是健康減壓的好選擇。
- 7、多運動。鄭石岩教授表示，多運動可以刺激腦下垂體分泌腦內啡，使人的心情變好。
- 8、多笑。鄭石岩教授表示，因為笑的時候可以產生內臟按摩，而且笑的時候通常都會深呼吸，也會刺激身體產生令人舒服、愉快的分泌物。

雖然適時舒壓很重要，但是做好正確的時間管理更重要。正確時間管理，可以避免不必要的緊張，自然而然就能減少不必要的壓力產生，不然做了再多的舒壓活動，同樣的事一樣會重蹈覆轍，搞不好會導致更大的壓力產生。

雖然壓力是不可避免的，但有些格言「選擇時間即是節省時間」、「做任何正確事情的時間，都是正確的時間」，做好時間管理，依照排好的行程依序完成，勿拖延，只要我們能在對的時間點做對的事，就能減少很多不必要的壓力，讓壓力成為良性的壓力，不但能提升自己做事的效率，也能維持自己身心健康，一舉兩得，何樂而不為呢！

