

家庭议会

「家·凝聚爱」家庭教育短片 — 减压良方·培养抗逆力 注册社工麦伟雄

减压良方·培养抗逆力

麦伟雄 : 不少香港人
长期处于压力较大的状态
家庭或工作都面对很多种挑战
特别于过去三年
疫情影响很多行业
有时都会产生好大压力

压力「爆煲」的征兆

麦伟雄 : 当压力大到令人喘息不来
就一定要留意压力「爆煲」的警号

- [征兆一 经常紧张难以放松] 例如经常紧张难以放松
甚至出现头痛、头晕、肠道不适
心跳加快或者心悸状况
- [征兆二 出现头痛、头晕、肠道不适心跳加快或心悸等状况] 例如好易发脾气
心情低落
对原本喜爱的事物失去兴趣
不想上班工作
上班的朋友工作表现出现退步
- [征兆三 易怒] 迟到早退
心不在焉
- [征兆四 心情低落对事物失去兴趣] 效率降低
犯错频率增加
当压力去到临界点
- [征兆五 工作表现出现退步] 最常见的情况
失去计划未来的兴趣
- [征兆六 失去计划未来的兴趣] 脾气变得暴躁
甚至出现有攻击性的反常行为
可能会因为小事反应好大
- [征兆七 脾气暴躁] 例如过份批评等等
在这种时候
- [征兆八 有攻击性的反常行为] 情绪一定要得到适当调节
找屋企人或者朋友帮手的同时
都可以考虑寻求专业人士帮忙

轻松减压贴士

- 麦伟雄 :
- 日常生活挑战经常都有
想有效减压
需要学习处理压力的方法
以及提升快乐的习惯
其中一个很重要
很多人都知道
但没有积极实行的
- [贴士一 充足的休息]
- 就是让自己得到充足的休息
好多研究指出
无论什么年纪的人
每天都需要有 7 至 9 小时睡眠时间
如果每日平均只有 6 小时
甚至少于 6 小时的睡眠
身体难以恢复
情绪容易变得敏感、负面
以及难以集中
解决问题能力下降
压力自然变得越来越大
- [贴士二 静观呼吸练习]
- 另外一个方法
就是培养现时流行的
「静观呼吸」
建议大家每日可以抽几分钟进行练习
经常练习的好处
就是响应压力处境的时候
当下会有多一份洞察
多一点空间让你停下
想一想
而非由激烈的负面情绪
直接主宰我们如何作出反应
「静观呼吸练习」最大的好处
是不需要任何工具
只需要温柔地
将注意力放在呼吸和身体
让自己充分感受一下
此时此刻的经验
可以带着一个照顾自己的心态
毋须挑剔自己过程是否做得正确

集中呼吸时
不少人都会有其他念头浮现出来
这些都是人之常情
当留意到自己分心
自己笑一笑
集中回去呼吸上面
就可以了

➤ [贴士三 做30分钟运动]

做30分钟运动
运动有助集中精神
另外可以改善情绪
令大脑分泌多巴胺、血清素、安多酚
等促使快乐的物质
不要看轻以上的物质
它们可以减轻压力
以及驱散烦恼

➤ [贴士四 投入自己的兴趣]

在日常生活中
腾出一些时间
做自己喜欢而容易投入的活动
最理想就是
投入并达到一个忘我境界
英文称这种状态做「flow」
譬如画画、书法、砌积木
或者创作禅绕画、曼陀罗之类
又或者可以买一盆花
用心去种植
看着花草的成长变化
整个过程会带来不少满足感

➤ [贴士五 懂得感恩]

每日留心美好
值得感恩的事
用手机拍下三幅
能令你回味感恩的照片
将美好的事记在心里

提升抗逆力

麦伟雄 : 发展免疫力
需要在生活中练习
只要培养有效的减压方法
自然就会产生抗逆力 Resilience

抗逆力令我们保持一定程度的心理健康
于困难之中成长
发展免疫力要于生活中练习
如果你将追求免疫力成为你的目标
其实你已经没有那么害怕面对压力