

提示：預防或減少不愉快的緊張壓力

- 向所信賴的人傾訴
- 轉換另外一個角度看事情 - 塞翁失馬，焉知非福 - 一口針沒有兩頭利
- 如果有疑慮，請即發問，例如：向寄宿家長提問
- 設定目標
- 安排時間做運動
- 做些有創作力的事，例如：彩繪或寫作
- 在生活中增添歡笑，從錯誤中習取經驗
- 和朋友去看場輕鬆的電影
- 休閒渡假去，或寫電子郵簡給朋友
- 聽音樂
- 犒賞自己一下，例如：美食、音樂、嬉戲、與購物
- 讓生活均衡一下
- 照顧好自己，瞭解自己能力的極限
- 要防微杜漸
- 放輕鬆
- 獲得充足睡眠
- 攝取新鮮與健康食品
- 嘗試並且參加文化活動/慶典等

關心遭逢緊張壓力為苦的朋友，我該怎麼做？

- 與這位朋友談一談，看看你能夠幫得上甚麼忙
- 花些時間陪陪他
- 陪同他一起，製作些克服緊張壓力的標籤/題示
- 假使你的朋友正遭逢緊張壓力，鼓勵他們去尋求協助，如果你仍然不放心，亦可諮詢可信賴人士（例如：在學校的諮詢顧問或中文生命線）

在那兒我可以尋得協助？

- 學校或學院的支援人員
- 教會的牧師或神職人員
- 電話給青少年專線 (0800 376 633)
- 中文生命線 (0800 888 880)國內免付費

Feeling Stressed

“去學校找諮詢顧問尋求協助，曾經讓我覺得很尷尬，但我還是去了。她確實提供了不少有用的建議和選擇。如今，我依然會想家，和思念遠方的朋友，不同的是，我覺得自己能夠應付得來，這真是太棒了，知道自己不是孤單無助的!!”



發揮運動的潛能使生活更健康

運動

感謝麼麼茶贊助印製此冊子

如有查詢，請致電 (09) 300 7030
或瀏覽網頁 www.mentalhealth.org.nz

www.mentalhealth.org.nz

你對城裡的**道路不熟悉**？
你**思念故鄉的親人和朋友**？
你**費盡苦心**，想要去了解
學校的要求？
你對住宿家庭的**生活方式**覺得
適應困難？
緊張壓力或許正**困擾**著你，
不用恐慌這裡有**因應之道**！

"我感覺有壓力，在課業上有困難，沒有人關心或給予協助。想要找人傾訴，但是親人和朋友都在千里之遙。在這裡，似乎沒有人能夠了解我！！"

什麼是緊張壓力？

緊張壓力有時滿難以理解的，它可以區分為：正面與負面兩種類型。比方說，初來紐西蘭時的興奮與激動之情緒，是謂正面壓力。艱苦地應對變遷和調適本地的生活環境，是謂負面壓力。緊張壓力能導致日常生活波折不幸，有時它也會可能嚴重地危及我們的健康。緊張壓力是對於發生在自身或周遭的種種幸與不幸，你在身體上或情緒上的回應。儘管它是一種自然反應，屬於生活中的一部份，如果太過頭了，亦能導致危難。應付壓力的方法因人而異，有些人安於在緊張壓力下完成工作，然而另有人卻對些微的壓力苦於應付。當你自從故鄉來到紐西蘭的旅程/過渡期中，經歷種種困境是可以理解的。

我為什麼會感到緊張壓力呢？ - 凡是讓我感受到，要求超過身體上或心理上所能負荷的事件或環境，稱之為緊張壓力因子(stressors)。

導致緊張壓力的原因：

- 本地的學校、老師、與文化
- 認識新的朋友
- 思念親人、家庭傳統與節慶
- 語言溝通困難
- 適應寄宿家庭不同的生活方式
- 差別待遇
- 新生活

我們是如何因應壓力的呢？其方式如下 - 在回應緊張壓力因子時，我們的反應乃是行為、感覺、身體反應與念頭的結合。

緊張壓力的反應：

- 悲傷
- 生氣
- 專注
- 思索
- 病倒
- 睡眠或飲食障礙
- 行動
- 感觸

緊張壓力或悲憂過度的預警徵兆為何？

- ◎ 喪失生命的熱忱，無意與親朋好友來往，或失去工作的動機
- ◎ 睡眠習慣改變
- ◎ 消化不良，胃腸不適
- ◎ 肩膀酸、肌肉僵硬
- ◎ 感到焦慮與莫名的緊張
- ◎ 惶恐
- ◎ 感覺好像大家都在騷擾、激怒你
- ◎ 感覺沒有耐心或急躁
- ◎ 喪失自信
- ◎ 容易流淚