

心理健康管理

講師：章珍貞

台北市萬華社區大學講師

心悅工作室主任

講座大綱

- 心理健康管理新觀念
- 壓力調適與情緒管理
- 人際關係與社會支持
- 短片欣賞與討論

心理健康管理

- ◎心理健康與身體健康一樣重要。
- ◎心理困擾影響生理症狀，導致身心症。
- ◎反污名化，反歧視化，社會關懷。
- ◎做好自己的心理健康管理。
- ◎學習處理心理問題的策略與方法。
- ◎學習預防心理問題的策略與方法。
- ◎促進身心健康，大家一起來！

什麼是壓力？

◎什麼是壓力？

三種取向：

- 1.視壓力為外在的刺激
- 2.視壓力為個體的反應狀態
- 3.視壓力為刺激與反應的交互作用結果

◎壓力是個人在面對威脅性的刺激情境中，

一時無法消除威脅，無法脫離困境時的一種被壓迫的感受。

壓力的來源一

一、生活變遷：成長身心變化、環境改變、

關係失和、家人去世、財務損失、健康問題、經濟困難、失業、退休等。

二、挫折：考試失敗，被喜歡的人拒絕，升遷遭人阻撓，工作被人打壓，婚事遭家人反對等。

壓力的來源二

三、內心衝突：

1. 雙趨衝突 2. 雙避衝突 3. 趨避衝突。

四、壓迫感：趕時間，空間擁擠，親人期待人際關係，親子關係等。

五、自我引發的壓力：A型人格，完美主義，犧牲奉獻型，勞碌命型，杞人憂天型。

壓力與情緒的關係

- ◎經常遭遇壓力事件的人，有較高的比率會罹患憂鬱症。
- ◎壓力事件也可能會帶來一些情緒困擾，像是憂鬱、恐懼、焦慮、不安、對未來感到無望、無助、沮喪、擔憂、煩躁、易怒、自責、內咎等。
- ◎壓力容易導致身心症——心理問題以生理疾病表現出來。

情緒管理

◎最常見焦慮與憂鬱

◎什麼是焦慮？

緊張、不安、著急、擔憂、恐懼等感受，焦慮可以說是一種複雜的心理與情緒反應。

◎焦慮的原因：

1. 害怕被遺棄
2. 害怕失去愛
3. 害怕身體傷害
4. 害怕被社會排斥
5. 害怕失控

焦慮症

◎焦慮症狀

1. 擔心或害怕有不好的事情發生
2. 顫抖、抽搐或感覺發抖
3. 疲倦、虛脫
4. 肌肉緊張或心神不定
5. 昏眩或頭痛
6. 心跳加快、呼吸加快
7. 冒冷汗或手心冒汗
8. 口乾、反胃或腹瀉
9. 沒有耐心，容易生氣

憂鬱症的判別

◎ 憂鬱症的判別：

憂鬱是一種情緒，每個人因為外在的環境事件或內在的主觀經驗，都會有鬱悶低落的情緒，對一般人來說，這類負向情緒在數日之內多會有所改善，若是持續兩週以上未見改善，可依下列四種簡單方式判斷，是否得了「憂鬱症」：

1. 情緒是否能自己控制？
2. 是否影響到日常生活功能？
3. 症狀持續時間達兩週以上？
4. 症狀持續強度較一般人嚴重？

什麼是憂鬱症？

◎什麼是憂鬱症？

通常憂鬱症在臨床上有以下五個方面的症狀：

- 一、精神方面：情緒低落、焦慮、沮喪、悲哀、易怒等
- 二、思考方面：悲觀、沒自信、無助、無望、罪惡感、負向思考、思緒變慢、注意力減弱、甚至有自殺的意念。
- 三、自律神經方面：頭痛、胸悶、心悸、便秘、性功能障礙等。
- 四、生活需求方面：失眠、睡不著覺，食慾增加或減少。
- 五、活動力方面：易疲倦、不想動、對做事沒興趣，社交退縮，生活感受不到快樂。

人際關係

- ◎人是活在關係中的，所謂的：「自我」，可說是關係中的我。
- ◎人內心世界的探索，往往可從一個人與他人的相處找到線索。
- ◎良好的人際關係可以促進心理健康。
- ◎做好心理健康管理，需要懂得人際關係的管理。

社會支持

- ◎ 社會支持是一股精神力量。
- ◎ 協助人們度過困境的好方法。
- ◎ 讓人不孤單，感覺有人陪伴。
- ◎ 團體活動的參與，凝聚社會支持力。
- ◎ 培養「你好，我也好，我們都好」的健康心態。

心悅工作室

◎服務項目：個別會談、團體工作坊
婚姻、家庭、親子協談
兒童、青少年輔導
生涯諮詢輔導
教育訓練課程

心悅工作室

電話：8771-9562 2722-4857

手機：0918-562-055

地址：台北市忠孝東路四段311號2樓之7
(英倫大樓)

交通位置：公車-觀光局站

捷運-國父紀念館站(1號出口)

E-Mail：mvw168@yahoo.com.tw