

当生活让您感到不堪重负时

当压力开始积累时，您可能会觉得自己的身心都在与您作对。您的心跳可能会加快。您的思绪可能会加速，或者停滞不前。无论您休息得多么充分，您都可能会感到紧张、迷糊、紧张不安或者莫名疲倦。许多人会因为有这样的感觉而担心自己出了什么问题。

了解压力状态下身体内部的变化，有助于让您将这种体验视为正常，从而在面对这些情绪时，能多一点理解，少一些恐惧。

当您感到压力时会发生什么

您大脑的首要任务是确保您的安全。当它察觉到压力时，就会启动一种内部警报机制。这种警报可能由多种因素触发，包括工作压力、家庭烦恼、不确定感、人际关系紧张，或生活中的意外变化。

这个警报系统会让您的身体做好快速反应的准备。它不会停下来分辨这种威胁是情绪上的还是生理上的。它只是单纯地作出反应。

您可能会注意到：

- 胸闷
- 心跳加速或扑通乱跳
- 胃部不适
- 手心出汗或手抖
- 注意力难以集中
- 感到焦躁不安或精神紧张。

这些感觉并不意味着您的身体出了问题。这些是身体在试图保护您的信号。

为什么压力会让人有如此强烈的感受

压力持续一段时间后，您的内部警报系统就会变得更加敏感。这意味着，您一般不会在意小事可能会显得比平时更严重。日常事务可能开始变得繁重或复杂。轻微的忧虑可能会突然让人感到难以承受。

这不是您的错。这是您的神经系统在利用自身拥有的资源竭尽全力地应对。

记住以下几点可能会有所帮助：

- 您的反应是合理的。
- 您的身体是在应对压力，而非出于想象。
- 您并非软弱或反应过度。
- 有这种感觉的人有很多。

为什么您会感到困顿或无法应对

当您的警报系统被激活时，您大脑中负责制定规划、解决问题和清晰思考的区域会变得不那么活跃。正因如此，压力会使您难以做出决策、记住事情或采取行动。

您可能会注意到：

- 感觉无法动弹
- 回避任务
- 过度思考小细节
- 发现一些原本简单的事情变得出奇地困难
- 感到和周围脱节或情绪低落。

这些都是许多人都会经历的自然反应。

如何帮助您的身体平复下来

尽管压力反应会自动启动，但您仍可以采取一些措施来帮助您的身心恢复到较为平静的状态。

您可以尝试：

- 放慢呼吸，长长地呼气，短短地吸气
- 找一个舒适的位置坐下，感受双脚踩在地上的感觉
- 到户外呼吸新鲜空气
- 把一只手放在胸口或腹部，感受呼吸的起伏
- 做一些轻柔的拉伸，放松紧绷的身体
- 告诉自己，您现在的感受是可以理解的。

这些小技巧有助于您的神经系统放松并恢复平静。

寻求支持

如果压力影响到您的睡眠、人际关系、工作或日常生活，您应该考虑寻求帮助。有人可以帮助您理解自己正在经历的状况，并找到让自己情绪更稳定的方法。

您可以与您信任的人交谈、咨询您的全科医生（GP）、拨打 [Medicare 心理健康热线 \(Medicare Mental Health Line\)](#)，或前往 [Medicare 心理健康中心 \(Medicare Mental Health Centre\)](#) 寻求帮助。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

您永远不必独自面对这些感受。

您理应得到理解和支持

感到不堪重负并不意味着您失败了，只是意味着您一直承担着超出身心所能承受的压力。有了善意、信息和支持，您就可以理解和应对压力，而不是对其望而生怯。

