

當生活感到不堪重負時

當壓力開始積累，你可能會感覺身心都在與你作對。你的心跳可能會加速，思緒可能會加快或陷入停滯。無論休息多久，你都可能感到緊繃、頭腦混沌、神經緊繃，或莫名疲憊。許多人經歷這種狀態時，會擔憂自己身體出了問題。

理解壓力時刻身體內在的運作機制，能幫助你將這些感受視為正常現象，從而以更多同理心、更少恐懼來面對自身感受。

當你感到壓力時會發生甚麼？

你大腦的首要任務是保障你的安全。當大腦感覺到有壓力的事情時，它會啟動一種內在警報系統。這個警報可以由多種因素觸發，包括工作壓力、家庭擔憂、不確定性、關係緊張或生活中的意外變化等。

警報系統讓你的身體做好迅速反應的準備。它不會停下來詢問威脅是情感上的還是身體上的，而是直接作出反應。

你可能會注意到：

- 胸口緊繃
- 心跳加速或悸動
- 胃部絞痛
- 手心出汗或顫抖
- 難以集中注意力
- 坐立不安或精神緊繃

這些感受並非身體機能失常的徵兆，而是身體正試圖保護你的訊號。

為甚麼壓力會如此強烈？

如果壓力持續一段時間，你的內在警報系統會變得更加敏感。這代表一些平日不算什麼的小事，也可能變得巨大。日常事務可能開始變得沉重或複雜，本來微不足道的憂慮亦可能變得難以承受。

這並非你的過錯。這是你的神經系統正竭盡所能地運用現有資源。

記住以下幾點可能會有所幫助：

- 你的反應是合理的。
- 你的身體是對壓力作出反應，而非虛構感受。
- 你並非脆弱或反應過度。
- 這種感受並非你獨有。

為甚麼你可能感到停滯不前或難以應對？

當你的警報系統啟動時，大腦中負責規劃、解決問題和清晰思考的區域會變得較不活躍。這就是壓力會使你難以做出決策、記住事情或採取行動的原因。

你可能會注意到：

- 感到僵住無法行動
- 迴避任務
- 過度糾結細節
- 發現簡單的事情意外地變得困難
- 感到疏離或情緒低落

這些都是許多人會經歷的自然反應。

如何幫助你的身體平復下來？

儘管壓力反應是自動運作的，但你仍然可以做一些事情來幫助你的心靈和身體回復更平靜的狀態。

你可以嘗試：

- 放慢呼吸，呼氣時間比吸氣長
- 找一個舒服的姿勢坐下，專注感受雙腳踏實於地面
- 走出戶外呼吸新鮮空氣
- 將手掌輕置胸口或腹部，感受呼吸起伏
- 做一些輕柔的伸展，讓身體釋放繃緊感
- 告訴自己當下的感受完全合理

這些小步驟有助於你的神經系統逐漸放鬆和平復。

尋求支持

如果壓力正影響你的睡眠、人際關係、工作或日常生活，主動尋求支持是明智之舉。專業人士可以幫助你理解你正在經歷的事情，並找到重拾平穩的方法。

你可以與信任的人傾訴、諮詢家庭醫生、致電醫療保險心理健康專線，或親臨

Medicare 心理健康中心。

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

你永遠不必獨自面對這些感受。

你值得被理解與支持

感到不堪重負並不意味著你失敗了。這意味著你承擔了超過你的身心所能夠舒適承受的範圍。透過善意、知識和支持，壓力將轉變為你能理解並妥善應對的事物，而非必須畏懼的敵人。

