

精神健康（三）：精神困扰的预防（下）—朱如月老师

上次谈到如果是因压力及欠缺良好支持系统而出现精神困扰，这是可以作出预防的。**预防的要诀是先发制人，减低压力，避免问题出现。**上次提出预防的几个方面，就是“基本心态—正确的人生观”、“提高警觉”、“健康的生活方式”和“时间管理”，现在再谈其他方面。

（续）

五、疏导压力

1. 要有自知之明，避免做一些自己生理和心理上应付不来的事。
2. 懂得拒绝的技巧，或者把责任分配给其他人。
3. 尊重并在适当情况下抒发自己的感受，也可以找合适的人倾诉。
4. 要奖励自己，享受成果。
5. 练习人际关系的技巧，建立支持网络系统，互相支援。

六、其他处理压力的方法

1. 做一些其他事情，暂时离开紧张的状况，例如：饮食、小休、唱歌、听音乐、去洗手间等。
2. 学习应付困难的策略。
3. 学习解决难题的技巧。
4. 学习身心松弛方法，例如：调节呼吸法、肌肉松弛法、意象松弛法、感官松弛法等等。这是因为人紧张的时候呼吸较急速，身体也绷紧。

七、改善生活环境

1. 使生活和工作环境更舒适，注意空间、灯光、空气流通、宁静、合适的家具等。
2. 摆放心爱的东西，例如：相片、盆栽或播放轻音乐等。

支持系统的重要

在各种预防方法中，建立良好的支持系统可算是相当重要的一环。《我心病了》一书记载了一则有趣的故事（页103）。有教授曾用老鼠做实验，研究压力对动物的影响。方法是把老鼠分为两组：第一组，研究助理员每天都不停地把牠们提到半空，再抛掷回笼里；第二组却没有受到这样的对待。经过一段时间后，教授解剖两组老鼠，发现第一组的大部份老鼠都患上胃溃疡，而第二组则没有这个情况。

教授想重复这个实验，找来另一批老鼠和另一位研究助理员。这位助理员是个心地善良的女孩，她对自己每天抛掷老鼠的动作感到很歉意，于是在教授下班离去后，偷偷地回到实验室，把白天被抛掷过的老鼠从笼里拿出来，抱在怀中轻轻抚慰，天天如是。经过一段时间后，教授又再解剖两组老鼠。出乎意料之外，常被抛掷的那一组老鼠，这次竟然没有很多患上胃溃疡，这让教授百思不解。后来，当知道了那位助理员每天安抚老鼠一事，才明白所以。

从这件事看到一个事实：纵然那些老鼠承受了很多压力，但因为得到爱心的同情体谅，压力所造成的伤害便减低许多。人的一生要承受很多压力，这是无可避免的。但如果有人安慰、同情和扶助，压力便不会造成太大的伤害，不致使人精神崩溃。神造人的时候，是将人安放在关系之中，良好的支持系统实在非常重要。

“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦；若一个肢体得荣耀，所有的肢体就一同快乐。”（林前12：26）“**你们各人的重担要互相担当**，如此，就完全了基督的律法。”（加6：2）

文章参考：

苏刘君玉。《我心病了》。香港：学生福音团契，2000。

胡洁莹。《我要放松：实用身心松弛法》。香港：明窗，2001。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

Lai, Samuel T. K. “Lectures on Church and Psychopathology.” Transcript. Hong Kong: Baptist Theological Seminary.

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。