



做一個身心健康的人

曹艷琮 心理輔導員



何謂健康？人們普遍認為沒有病痛就是健康，有病痛就不是健康。隨著社會的變遷，現代的健康觀念已不再是指四肢健全，無病或虛弱；根據世界衛生組織關於健康的定義："健康不僅僅是沒有疾病，而且是身體上、心理上和社會上的完好狀態。"也就是說，一個真正健康的人，除了身體強壯，精神煥發之外，個人在思想、感受和行為上，都能適當地協調，能接納自己，與人相處，又能適應社會，還要擁有穩定的情緒和積極的生活態度。簡言之是在生理和心理兩方面，都能保持健康。

一般常人都知道當身體出現病痛，就要去看醫生；不過，當心理出現困擾或問題時，並不是每個人都意識到要去正視或治療。據世界衛生組織的資料顯示，心理疾病的風險正在世界各地上升，其中，最常見的焦慮症和抑鬱症正困擾著全球約一億二千萬人。抑鬱症是嚴重危害人類身心健康的常見精神疾病。研究證明，全球抑鬱症的發病率約為 11%，到了 2020 年，抑鬱症可能將成為僅次於心臟病的人類第二大疾病，雖然如此，大約有 90% 的患者仍意識不到自己可能患有抑鬱症，因此，容易導致延誤治療，令病情嚴重，更甚者會出現自殺的傾向。根據香港於 2003 年做的「香港人自殺成因探討」調查研究顯示，自殺者當中其有 80% 有精神問題，高自殺率與精神健康問題有莫大的關係，因此，公眾的心理健康問題不容樂觀，大家亦不能掉以輕心。

生理與心理健康其實是唇齒相依，兩者關係密不可分，互相維繫，互相影響，任何一方面出現問題，都會影響整體。在輔導的過程中，有一些身心症的個案，例如有個案因長期病患而出現抑鬱，也有因長期壓力導致耳鳴、皮膚問題、甚至身體出現不明原因的痛症；亦有驚恐症的個案，每次驚恐發作時，以為自己心臟病發作，要立刻去醫院搶救；更有嚴重抑鬱症的個案，



做一個身心健康的人

情緒長期低落，生活飽受折磨。因此，單有精神方面的病徵，不能排除當事人同時有生理的疾病，相反地，即使是表面的生理病痛，亦需要了解背後是否與心理因素有關。健康可以說是人類永恒的主題，如何才擁有健康的人生呢？！以下將提出一些建議供大家參考，希望大家身心健康，擁有喜樂人生：

1. 足夠的休息及睡眠：每日保持 7-8 小時的睡眠，優質的睡眠可以讓我們活力充沛，養精蓄銳，以最佳狀態迎接每天的挑戰。
2. 多做運動：每星期至少運動三次，每次約三十分鐘，運動使人有病醫病，無病強身。此外，運動是減壓及舒緩情緒最佳的方法，2000 年美國杜克大學曾做過一個研究，大量運動後大腦分泌多種令人開心愉快的物質，讓抑鬱症的病人大量運動後之效果等於服了一顆抗抑鬱藥。
3. 飲食幫到忙：多吃蔬果，少吃肉；此外，多喝茶，吃黑朱古力、香蕉及芝麻，因為這些食物含有鬆弛神經的化學物質。
4. 培養個人興趣及嗜好：留點時間給自己做喜歡的事，平衡生活及工作的壓力，例如：下棋、釣魚、閱讀、聽音樂、種花、運動、攝影或看電影等。
5. 找人傾訴心中不悅：當遇到苦惱及困擾時，向你信任的人傾訴，將心中的憂悶及時發泄出來，以免積壓成疾，如有需要亦可找專業心理輔導員傾訴。
6. 保持積極及愉快的情緒：從心理學的研究及發現，快樂能夠提升個人的能力，令人流露自信，同時快樂可以令人視野擴闊，對工作充滿熱誠，令生存更有意義。一個經常快樂的人，不會同時存在害怕和自卑，更不會同時出現妒忌或仇恨的情緒。
7. 減少抱怨，增強抗逆力：凡事量力而為，不能太強求，對於無法改變的情況，要學會接受、放下。在失敗的時候，切勿把問題過份放大，要知道人生總要面對不同的困難，正所謂人生不如意事十常八九，困難當中可能亦隱藏著機會。人生是要從嘗試、失敗和挑戰中，汲取經驗，才會成熟、成長，今天的失敗將會是明天的經驗。



做一個身心健康的人

8. 山不變、路變，境不轉、心轉：生活態度越有彈性、靈活以及懂得變通，生活的壓力也會減少許多。世上沒有甚麼是必需的、一定的、應該的，拋開一些非理性及不合理的想法，人也會變得更輕鬆和自在。
9. 學會感恩及欣賞：其實幸福快樂一直未曾離開過你，只是我們欠缺欣賞的眼睛及感恩的心，只要我們多數算自己有些什麼，而不是沒有什麼；只要我們懂得多欣賞自己及別人的優點，而不是老挑剔他人的缺點，人也會變得更豁達，人際關係也會好一些。

心理輔導員：曹艷琮（Karen）

聯絡電話：87997693

電郵地址：ikchou@fsm.gov.mo

服務時間：星期一、三、四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45

星期二 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45

星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30