



## 你有壓力，我都有壓力

曾建文 心理輔導員

近年，大家對於壓力這個詞極為關注，不論是新聞、報紙、網站、人與人之間的溝通、甚至巴士阿叔同樣提及這個詞。至底這個詞有多可怕呢？對於我們警隊有何影響呢？本人希望藉此文章深入淺出地列出警務人員常遇到的壓力根源，常見的壓力指標，以及提供一些有效的減壓方法。

警察身為人民褓母，因工作性質的特殊，他們常處於高心理壓力、高暴力、高危險死亡率的工作情境中，屬於高壓力的職業。在多項研究指出，警務工作帶來的壓力，每每在眾多行業中，高据榜首 (Dantzer, 1987; Johnson et al, 2005)。各種壓力帶來的影響，不祇限於警務人員本身身體上或心理上的適應，亦甚至會影響到他們身邊每一個人，包括家人和朋友。

### 警務工作的壓力

#### 一．機構內部：

工作量繁重、人手及其他資源上的不足、晉升時與同僚的競爭、意見不容易傳達到管理階層、工作時感到上司及同僚的支持不足、與上級及同僚之間的關係、警務人員在紀律上有多方面的規限和指引、定期工作崗位調配要求警務人員有多方面的才能及適應能力。

#### 二．工作性質：

輪班工作、應付突發性的危急事件、對他人生命財產的責任、經常面對投訴的可行性、在惡劣天氣或環境下工作、和職業有關的健康問題、經常受到不禮貌對待。

#### 三．司法制度：

較長的審訊程序、聆訊前繁複的準備工作、因不慎犯錯而遭起訴。

#### 四．市民大眾及傳媒：

面對市民的暴力或挑釁行為、市民要求越來越高、傳媒誇大及與事實不符的報導、資訊科技發達，警察的一舉一動都受到監察。

以上種種都是警務工作構成壓力的成因，除了工作以外，還需要處理家庭、感情、經濟等各方面壓力，居高首位是有跡可尋的。從輔導過程中，經常發現警務人員當有壓力時，往往因為本身職業給予別人一種堅強獨立的形象，以至有些同僚堅持自己處理一切問題，不習慣尋找他人協助。其實真正的強者，大都有很好的支持網絡，以至面對困難時更有強大的後盾。以下分享一些管理壓力的方法：

### 確認工作壓力的徵兆

所謂「知己知彼，百戰百勝」，要戰勝壓力，需要知道壓力源來自哪裡，方能對症下藥。每個人遭遇身心的壓力時的反應各不相同，但忽略這些反應徵兆卻會使得問題持續累積而難以解決，若能夠早期發現早期處理，才不致演變成更嚴重的問題。

### 駁斥非理性的想法

人的情緒和行為很多時候往往受思想所影響，在日常生活當中，人們經常會出現一種非理性的想法，例如：如果事情沒有照我的希望發生就是不幸、我必須能幹且做任何事都要成功、無論我做何事別人一定要喜愛及贊同我等等，我們必需從多角度尋找證據支持，以較理性及正面的想法取代之，這樣患情緒病及抗壓能力亦大幅增強，以下用一例子作試範；



## 你有壓力，我都有壓力

例：一位警員剛在晉升警長的面試中失敗了，假如你是該名警員，你會怎樣去想呢？

非理性思想	理性思想
我覺得自己沒有用、不能幹，我認為自己將來也不可能晉升警長，而且同僚會看不起我，我是一名失敗者。	即使我今次不能晉升為警長，但並不代表世界末日。反而我有更多經驗把握日後晉升的機會。而且我繼續認為自己是沒用、不能幹、滿腔埋怨，這對我來說有什麼幫助呢？這會否只令我變得更低落和沮喪。

### 保持優質生活

很多研究指出培養良好、健康的生活模式，有助提升我們面對壓力時的抗壓能力。若要建立優質生活，必需做到三優，包括優質睡眠、優質運動及優質飲食，如下：

- ◆ 優質睡眠：  
減少興奮劑的攝入（如：茶、咖啡）、別在太飽或太餓時上床、別在床上工作、入睡前30分鐘播放一些柔和的音樂、白天無論多疲倦亦盡量不午睡、除輪班工作所需，避免在日間睡眠。
- ◆ 優質運動：  
運動是消除壓力的不二法門，規律的運動可以使生理健康，並增強對抗長期壓力的能力。除了減少血小板的黏滯性，降低心臟病發生的機率，運動也可以使心臟變得強壯，較不易因壓力受到傷害。運動可以降低血壓，強化免疫系統來對抗感染和某些癌症，並增加對胰島素的敏感度，以減低罹患糖尿病的機率，這些體能活動所帶來的好處，都可以幫助我們在壓力時保持健康。
- ◆ 優質飲食：  
少進食刺激性的食物（如：可樂、茶）、多進食高纖維食物（如新鮮蔬菜）、少進食精緻的食物（如：濃縮甜食）、多進食維他命B和C、多進食鈣質、少進食鹽、少進食糖。

### 學習放鬆

學習一些放鬆方法，有助於增加免疫系統及保持身心平衡。放鬆方法有很多種，最好還是尋求專業人士（如臨床心理學家）的協助，尋找最適合自己的放鬆方法。在這裡簡介一種最常用的鬆弛練習—腹式呼吸法。從過往輔導經驗來看，九成接受輔導的同僚不懂得深層的腹式呼吸，幾乎全部使用淺層的胸式呼吸，以下介紹腹式呼吸。

腹式呼吸法原則採用鼻子吸氣嘴巴吐氣方式，吸氣時牽引橫膈膜肌使腹部脹起（即肋骨底部），呼氣時腹部放鬆，呼吸節奏放慢（可採用吸呼1：2之比率行之），腹式呼吸法以躺臥時較容易施行，但如以坐姿而採自然端正放鬆方式行之亦可收紓解之效，操作如下：。

- 第一：坐著或躺下在舒服的空間裡，將燈光調整至微暗的狀態，鬆開腹部過緊的衣物；
- 第二：輕鬆地閉上雙眼，將雙手舒服地放在腹部，以鼻子吸氣，嘴巴吐氣，注意呼吸時放在腹部雙手的起伏；



## 你有壓力，我都有壓力

第三：用鼻子深長地吸氣且緩慢，將空氣從「鼻子」吸進，感受空氣慢慢地由「喉嚨」流經「胸部」，往下進入了「腹部」，讓腹部慢慢地膨脹起來（注意胸部不會膨脹）；

第四：一呼一吸掌握在 15 秒鐘左右。即深吸氣（鼓起肚子）3 至 5 秒，屏息 1 秒，然後慢呼氣（回縮肚子）3 至 5 秒，屏息 1 秒；

第五：當你的呼氣動作到了尾聲時，就可以開始輕鬆地進行下一次吸氣與呼氣，持續練習約 5 至 15 分鐘，做 30 分鐘最佳。

### 尋找外在的支持

人是群居的動物，警察也是人，他人的支持對我們非常重要，有時更可幫助我們渡過難關，故感覺有壓力時，可以找朋友、家人或同事談談，這樣有助於舒緩壓力。很多研究證實社會支持對身心健康有直接的關係 (Parry & Shapiro, 1986; Sapolsky 2004)：

- ◆ 擁有良好的支持網絡，能提高個人應對壓力能力，對工作壓力的潛在負面影響具有緩衝作用。
- ◆ 家人、朋友及同僚可以在你有需要時提供實際的協助或不同角度的意見，增加解決問題的渠道，免於鑽牛角尖。
- ◆ 健康的友伴與我們一起參與運動或消閒娛樂活動，說說笑笑，增加愉快心情，調節生活壓力。

大多數的人都認為壓力是不好的是負面性的，但事實上壓力事件是中性的，並無所謂好與壞，適度的壓力是必要的，如能以正向積極的態度去面對它，便能成為歷練我們，促使我們成長的良方，所以我們應針對各種的壓力，去尋求因應的策略，找出最佳的適應方式，當受到壓力時，能運用最佳的因應方式去調適，以保持愉快的心情積極的去面對去克服。

心理輔導員：曾建文 (Calvin)

聯絡電話：87997691

電郵地址：KMTsang@fsm.gov.mo

服務時間：星期一至三 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45

星期四 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45

星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30