

# 压力

## 压力是什么？

压力是你的大脑和身体对任何需求或威胁的反应。压力可能是来自日常的烦恼乃至重大的损失。压力是吸烟的常见诱因。<sup>1</sup>

## 压力的迹象

迹象可以是身体或情绪上的：<sup>1,2,3</sup>

- 肌肉紧绷
- 血压增高
- 心率加快
- 头痛
- 感觉疲倦
- 性欲降低
- 饮食的改变
- 睡不安宁
- 心情低落
- 情绪波动
- 感觉失去控制
- 无法清楚地思考
- 使用更多的药物和酒精

## 压力与健康

压力会导致如下的症状：

- 溃疡
- 皮疹
- 过敏
- 高血压
- 焦虑
- 心脏病发作
- 中风

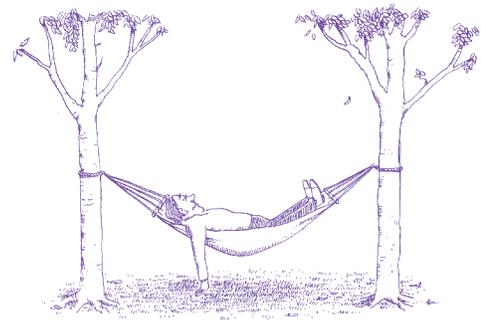
## 如何应对压力

正确的应对压力可以帮助你感觉平静，安宁和有控制能力。

- 腾出时间做你喜欢的事情
- 活动起来，即使每天几分钟也有帮助
- 限制酒精和咖啡因
- 要吃得健康，还要多喝水
- 把你的担忧写下来，不要憋在心里
- 管理好你的时间，设定你可以达到的目标
- 充足的睡眠
- 获取支持！

做深呼吸也有帮助：

- 通过鼻子来吸入
- 让空气充满你的腹部和胸部
- 从嘴巴呼出
- 重复好几遍



致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助！  
1-800-838-8917

1. Cleveland Clinic (2018). Stress, Stress Management, & Smoking: Prevention.
2. The American Institute of Stress (2017). Stress Effects.
3. American Heart Association (2014). How Does Stress Affect You.