

## 壓力是什麼？

壓力是你的大腦和身體對任何需求或威脅的反應。壓力可能是來自日常的煩惱乃至重大的損失。壓力是吸煙的常見誘因。<sup>1</sup>

## 壓力的跡象

跡象可以是身體上或情緒上的：<sup>1,2,3</sup>

- 肌肉緊繃
- 血壓增高
- 心率加快
- 頭痛
- 感覺疲倦
- 性慾降低
- 飲食的改變
- 睡不安寧
- 心情低落
- 情緒波動
- 感覺失去控制
- 無法清楚地思考
- 使用更多的藥物和酒精

## 壓力與健康

壓力會導致如下的症狀：

- 潰瘍
- 皮疹
- 過敏
- 高血壓
- 焦慮
- 心臟病發作
- 中風

## 如何應對壓力

正確的應對壓力可以幫助你感覺平靜，安寧和有控制能力。

- 騰出時間做你喜歡的事情
- 活動起來，即使每天幾分鐘也有幫助。
- 限制酒精和咖啡因
- 要吃得健康，還要多喝水
- 把你的擔憂寫下來，不要憋在心裡
- 管理好你的時間，設定你可以達到的目標
- 充足的睡眠
- 獲取支持！

做深呼吸也有幫助：

- 通過鼻子來吸入
- 讓空氣充滿你的腹部和胸部
- 從嘴巴呼出
- 重複好幾遍



致電 ASQ《華語戒煙專線》  
獲取免費戒煙幫助！  
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.