

关于压力 一些值得知道的事



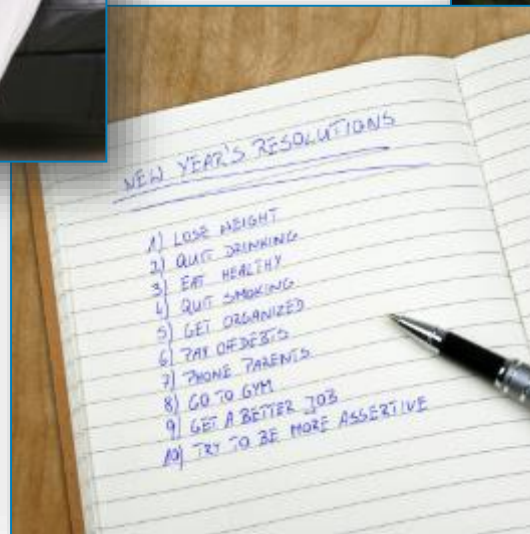
目的

- 本月LifeBeats主题的目的是为您提供一个更好的理解压力和压力源。
- 你也将更好的理解你的身体在应激的情况的发生了什么。
- 最重要的是，你会学到自己应该怎样以一个健康的方式来管理压力。



什么是压力？

压力：当人感觉到威胁时身体的一种感受（对形势的反应）。



压力源和压力的不同点

■ 压了源：一种压力的来源

- 形势，事件
- *比如说看到蛇*

■ 压力是你身体对紧迫得事情做出的反应是

- 你的感觉是什么...
- *在这种情况下，心跳会加速并且想“逃跑”*

外在的压力源

- 生活中的重大事件出生，死亡，婚姻状况变化，换工作
- 日常困扰
 - 让孩子上学，上下班，错放钥匙
- 需求支持失衡
 - 事业和家庭
- 工作环境
 - 缺少识别，自主性，支持，价值观的冲突，社会经济不安全

内部的压力源

- 生活方式的选择
 - 睡眠不足，摄取咖啡因，酒精，计划太满
 - 消极的本性观的思想，自我批评
- 心灵陷阱
 - 不切实际的期望，自说自话，全有或全无的思维，思维僵化，夸大
- 人格特质
 - 完美主义者，工作狂，旨在取悦所有人

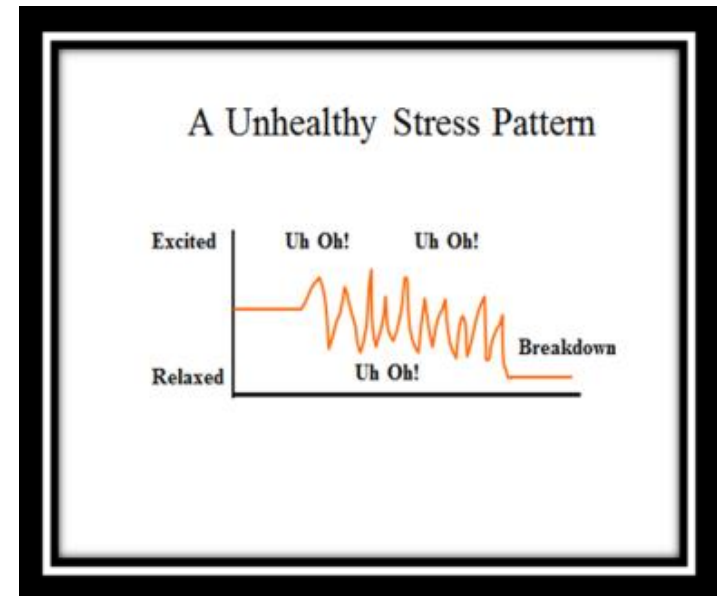
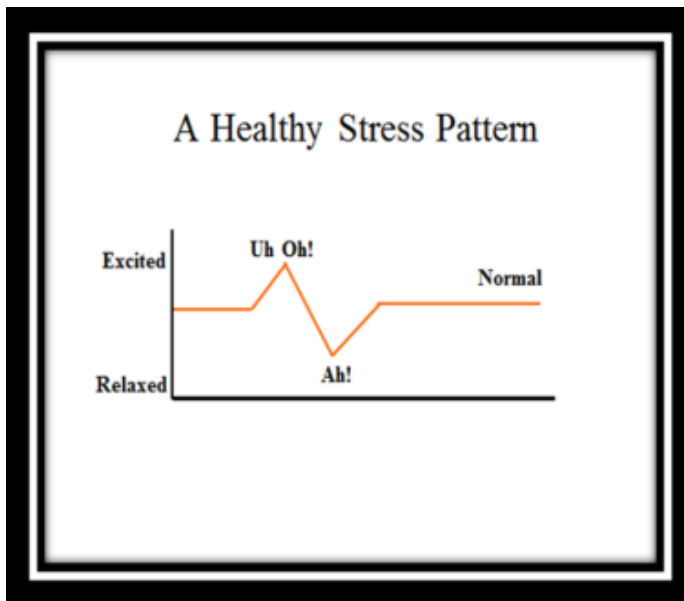
潜在的身体反应

- 担心
- 神经紧张
- 挫折
- 累
- 惊
- 很兴奋
- 郁闷
- 急
- 愤怒
- 增加血糖, 肾上腺素, 心脏加快, 血压升高
- 肌张力

- 头疼
- 疲劳
- 失去动力, 兴趣
- 缺乏创造性, 灵活性
- 失忆
- 难以做决定
- 感染
- 回到问题
- 心血管问题
- 酗酒和吸烟

健康的压力会导致疲劳，疲劳或倦怠

- 我们需要压力。压力可以帮助人们集中精力。
- 采取不同的刺激方式回复
- 如果恢复不充分或压力源的太多时，就会变得不健康。



- 健康的应激可导致疲劳， 疲惫或衰竭。
- 疲劳， 疲惫或衰竭具有明显的区别

	疲劳	疲惫	衰竭
自信心	OK	不确定	严重减少
脾气	OK	破坏	沮丧
认知功能	轻微影响	破坏	强迫压缩，
情绪	OK	不稳定	降低，麻木
表现	临时的轻微的拘谨	临时拘谨	可持续及大幅减少
能否恢复	OK	没有或轻微不舒服	压抑的

- 知道你压力源是什么
- 知道自己的责任
- 健身紧张点
 - 在家工作
 - 问问自己
 - 紧张感能消除吗？
 - 能避免吗？
 - 我能控制的更好吗
 - 我能控制我们的反应吗？
 - 面对这个问题我能找谁需求建议
 - 优先给自己适当的恢复时间。



- 公司网站)
- LYB Learning Online Catalogue
 - [Optimizing Your Work/Life Balance: Taking Control of Your Stress](#) (*Skillsoft*) - 3 modules 15” each
 - Understanding Stress
 - Coping with Stress to Prevent Burnout
 - Using the ABC Model to Manage Your Reaction to Stress
 - [Getting Time under Control](#) (*Skillsoft*)