



繽紛集錦

減輕壓力



每一位巴金森症患者都知道壓力會影響到我們身體對症狀的反應。當患者受到壓力，顫抖會比較嚴重、行動比較緩慢、藥物失效時間拉長，而肌張力不全更疼痛。如果我們要調適身體的狀況，必須要有抗病的策略。

許多人不知道在快樂的情境下產生的壓力和不快樂的情境產生的壓力不相上下。

我剛結婚時，我在美國巴金森病協會麻省分會工作，還要調理一個家。因為家中有幾個大孩子，我馬上就要承擔起家庭主婦的角色。我先生在 50 哩外的教堂當牧師，每天要來回奔波，我也要扮演牧師太太的角色。和我丈夫結婚是很愉快的，但是我面臨的壓力也增加了好幾倍。

我還有其他的壓力。結婚 20 年的前夫在半年前離



繽紛集錦

減輕壓力

開了我，我成為有三個孩子的單親媽媽，我父親同時被診斷出癌症，母親被診斷出充血性心臟衰弱，我兒子最好的朋友自殺，而我的車子報廢了。

有一點小壓力是好事。它可以讓我們為緊急狀況預作準備，磨練並啟發我們能夠處理好問題。大壓力當然是另當別論。

雖然我們每一個人都需要有各自的應變策略來對付壓力，還是有些事我們可以做來保護自己的身體，人際關係和工作表現，以免受到壓力的影響。

認清生活中的壓力

雖然有些人坐不住，我們大多數的人在週末和晚上都只想在家中安靜地休息。我們有些人是天生的領導者，有人則喜歡做支持者。有人在家中尋求慰藉，有人到離開家去尋求。換句話說，我們每一個人都是不同的，我們需要知道生活中的壓力來自何處。要記得一位將軍如果不知道敵人在那裏，就無法策劃有效的戰略。

當壓力產生時，要注意它因何發生。是不是晚上沒睡好、侷促不安、受到挫折、擔負太多責任或工作太多？是否和會帶來壞處多於好處的人在一起？





繽紛集錦

減輕壓力

排除壓力因素

當你把壓力的來源列出來後，你會發現有些因素可以馬上消除。如果恐怖片，動作片或悲情片讓你無法睡好覺，那就不再看這類電影；如果咖啡讓你神經過敏，那就喝沒有咖啡因的咖啡或根本不喝。如果在市區開車讓你緊張，那就坐別人的車。總是有辦法的。

檢討自身的承諾

如果辭職的話，你的單位是不是會因此一蹶不振？是不是總是妳到學校幫忙？我們常把自己想像成對他人是不可缺少的，事實上，並非如此。

你的感情關係是不是對你造成傷害？你工作的壓力是否影響到身體的健康和家庭生活？你是為自己活或是為他人而活？你為自己設定的標準合理嗎？

對自我評估和設定目標尋求協助

專業的顧問可以提供極大的協助。如果你不願花這費用，可以向好友徵詢他們的看法(當然，你不能對這些看法有反感)。要記住，不要想一次把所有的事都做好，把工作分成小步驟，完成每一階段會鼓勵你成就最後的目標。



繽紛集錦

減輕壓力

許多人發現打坐和祈禱能夠有效地舒解壓力。如果這是你生活的一部分，都就讓它們幫助你的生活。在這方面，有許多受過訓練的顧問、教師或神職人員可以幫忙。

多運動並吃得健康

慢慢改變生活方式。每天走兩三公里路會比到健身房運動容易維持。少喝咖啡，多吃蔬菜水果會改變你的感覺。就我自己來說，我不願放棄冰淇淋，但我一點也不在乎沒有甜甜圈和咖啡。對運動和飲食設定合理目標的人比開始時就設定宏大目標的人容易有進展。

不要為無法控制的事憂慮

要能不為無法控制的事憂慮需要練習，但這是減少生活壓力的關鍵。憂慮並不能解決任何事。對會產生壓力的事(像求職面試、專業演講、在公眾場合表演)預加準備，然後盡最大努力去完成，這樣就夠了。

解決和他人的衝突

如果無法解決和他人的衝突，那只好減少或停止會產生麻煩的人際關係；找其他事做，假日留在家中休息或裝電話答錄機以過濾不必要的電話。





繽紛集錦

減輕壓力

儘可能睡足

睡眠對巴病患者是一個具挑戰性的問題。我如果晚上能睡夠六小時就算是很幸運了。為了要有足夠的睡眠，我中午還要小睡一下。還好，我和丈夫都是常待在家中的人，不必改變生活方式。如果你的生活要常在外活動，那就需要調整作息，讓自己有時間休息充電。

將生活的改變視為正面的挑戰

將生活的改變看作是自身成長和發展的機會。能夠的話，為挑戰設定目標來完成。如果以前未曾經歷過生活的遽變，這是你發現新知的機會。

事實上你無法控制環境和他人。你唯一能夠控制的只有你的態度，這是你做任何事的基礎。它將使你滿心喜悅或痛苦不幸。如果你不能為自己的態度負責，你自己和周遭的人都將受苦。 72

本文譯自：

1. “Limiting Stress”, Faye Rhodes, American Parkinson Disease Association Newsletter, Fall, 2007, USA.

本人作者 Faye Rhodes 是巴病患者，曾經擔任美國巴金森氏症協會麻省分會長。