

# 十步六要 感恩減壓



## 心腦健康促進 遠離職場過勞

口述／李嘉富 臺北慈濟醫院身心醫學科主治醫師

談到「壓力」，大多數人都覺得是負面的感受，其實壓力本身並沒有好與壞，若真要以對健康的影響來講，可分為「優壓」與「劣壓」。

人們活在地球上，有重力就有壓力；從物理學定義看壓力，即為重力除以施力的面積。就心理學操作定義，壓力等於「我所面對的壓力事件」，除以「我能夠調適壓力的能力（我的抗壓性）」，再加上「我可以運用的資源」。換言之，所面臨的壓力事件愈多，承受的壓力就會愈來愈大。若人們抗壓性愈好、能尋求的資源愈多，壓力就會較小。

壓力的好處，是能提升人們的腦力、免疫力、戰鬥力、效率、存活率，在運動、競技場上獲得獎牌、名次、冠軍的人，都曾經歷高度的壓力淬鍊，才得到豐碩的成果。從遠古時代，人們看見恐龍來了，要趕快逃跑，相對性來講，正是透過危機的處理，有壓力才讓人們體力更好、跑得更快，更有適應環境及社會的能力。

但是，若壓力過頭了，可能就會出問題！所以心理壓力對於健康來說，有其重要性！

## 壓力四面向： 情緒、行為、認知、體力

現代人對於所承受的壓力是否過頭，很不容易發現。可從「情緒」、「行為」、「認知」、「體力」四個面向檢視，常見症狀可依序用順口溜來表示：

煩躁焦慮心鬱悶、怨天尤人心悸怒、遲到早退常請假、菸酒咖啡不離身、丟三忘四易分神、孤僻執著志難伸、熬夜多夢夜難眠、疲勞倦怠沒精神。

上述字句，是我在閒聊之餘或門診診間，經常談到的內容，這些狀況，是否已達病態了呢？沒有經過仔細的評估，是很難確認的！

民眾可能會覺得：怎麼搞的？最近常出現遲到早退、被客訴的情況，有時，都是因為壓力所產生的一些結果。但這些狀況，若自己沒有警覺到，下一步可能就會影響到身心而出現失調，包含一些疾病，以及影響自律神經系統、內分泌系統、免疫系統，這幾個系統出現問題，會產生相關症狀，譬如：甲狀腺方面的疾病、更年期的問題或腸激躁症，皆與壓力本身有關。臨床上，常見焦慮症、憂鬱症、躁鬱症，容易被激發出來，還有恐慌症、失眠症、經前症候群，甚至糖尿病、乾燥症，一些免疫系統的疾病，也容易在壓力下出現明顯的不適症狀。

過去有位內分泌及社會心理學家漢斯·謝耶(Hans Selye)提出「壓力反應三階段」，圖形的橫軸是「時間」，縱軸是「抗壓力」，隨著時間進展，若長期處在壓力之下，人們的抗壓能力會慢慢地往下掉，然後達到一個臨界點，若長期處在臨界點，會經過「警覺期」進入到「抵抗期」，最後到「耗竭期」，甚至超過最後的臨界點，一些病症就會出現，只是人們自己不知道。

汽車有測胎壓的儀器，人有血壓機可以測有沒有高血壓，電器用品出廠時會隨機器附贈使用說明書，可是，人的心理健康沒有說明書，至少沒有人在出生時就附上自律神經使用手冊說明書。

### 過度壓力的症狀

情緒：煩躁焦慮心鬱悶、怨天尤人心悸怒

行為：遲到早退常請假、菸酒咖啡不離身

認知：丟三忘四易分神、孤僻執著志難伸

體力：熬夜多夢夜難眠、疲勞倦怠沒精神

吃：食慾不振，暴食催吐

喝：口乾舌燥，嘴苦口臭

拉：便秘、拉肚子、消化不良

撒：頻尿、反覆感染

睡：又累又睡不著、失眠多夢品質差

## 找到壓力源安眠安身心

有位銀行的年輕主管來到我的門診，自述壓力很大，曾看過心臟科醫師，血壓一直降不下來，每到下午便直冒汗。後來，我建議他去看新陳代謝科檢查一下會不會腎上腺有什麼問題。果然發現有一顆腎上腺髓質瘤，才導致血壓飆高，後來經手術切除便痊癒了。找到壓力的源頭，是很重要的。但像這位因身體疾病造成壓力感的人，反而屬於少數案例。

大部分的案例屬於睡不好、情緒糟、壓力很大，病人常習慣服用安眠藥，直說全身不舒服，到心臟科、腸胃科求診，抽血、照心電圖、X光等等很多檢查，結果是「沒事」，急診醫師想轉介病人看身心科，卻不敢講，擔心會被病人罵！

病人若有胃食道逆流或心悸，看了腸胃科、心臟科之後，醫師可能會開立一個月份的藥量，但不乏有病人覺得每個月都要回診很麻煩，主動要求醫師開立三個月慢性處方的藥量，也常請腸胃科、心臟科的醫師「順便」開安眠藥，這個「順便」之舉，可能讓病人養成服用安眠藥的習慣，轉眼間就過了三個月、六個月、一年、十年，這類病人大有人在。

現在比較好了。現行健保規定，若要開立一個月以上的安眠藥，需要轉介給身心



新北市政府警察局健檢諮詢及愛灑活動，李嘉富醫師演講從心律變異分析看自己的健康狀態。攝影／吳萬智



圖為心律變異回饋儀進行量測，以得知心腦情緒的變化，判讀出人們潛在壓力。攝影／池亮葵

科醫師進行評估。所以，有較多的病人透過這管道來身心科，經由我們評估檢查，並告知病人正確的用藥觀念，幫他調整，終於停止吃安眠藥後，許多病人都很懊悔，應該早點先來看身心科，白讓自己辛苦了這麼多年。

### 自律神經監測 精神健康的指標

壓力要透過何種方式做評估呢？我們會用一些簡單的方式，如使用「問卷量表」。但「問卷量表」常是主觀性的，特別是有些人不想看精神科，不想讓他人知道自已的情況，就算有狀況，回答也刻意地避重就輕，等到做了「自律神經檢查」後，病人才知自律神經失調引發的身體不適症狀，是與情緒及壓力有非常大的關聯性。

自律神經檢查行之有年，歐洲心臟學會及北美節律與電生理醫學會在一九九六年時制訂出標準，透過量測五分鐘的心跳，轉換成一個頻譜分析，包含可以看到交感神經及副交感神經的功能，以及整體自律神經功能與平衡度。這指標公布後，美國賓州大學曾找了三十九位大學生，讓他們連續五天只睡四個小時，這五天的熬夜後，為之進行抽血及照X光，並無發現異樣。但有兩個數據，開始出現明顯異常——心跳變快、心率變異指數變小，也就是「自律神經」功能的參考指標。



北區人醫會舉辦外籍勞工健康關懷時暨愛瀟人間活動時，李嘉富醫師也會為外勞朋友解說自律神經檢測結果，提醒注意身心健康。攝影／張嫦娥

其實人們的心率變化，很早就可反映出健康狀況，臨床上常見的例子就是孕產婦在產房待產時的胎兒心音圖變化，就可反映出胎兒的健康情形。即使長大成人，這心率變化情形仍然與我們的健康息息相關。例如，一個人安靜休息，心跳卻很快，通常表示不健康，運動量不夠。一個沒有心臟病、高血壓、糖尿病、心律也規律的人，如果缺乏運動，他的每分鐘平均心跳就稍快，平日有規律運動，心跳則較緩。緩慢的心跳，對心臟來講，壓力是比較輕的，若在安靜休息時，心跳很急速，其實是做白工！心臟在缺氧的情況下，跳得很快，時間久了就會疲累，心臟存活，通常比心臟跳得慢的人來得短。

自律神經功能，目前已做出一套常模了，人從二十歲到六十歲，隨著年齡增長，自律神經功能會慢慢地下降。「心率變異指數」，從二十歲時，數值可呈現五十、六十，當年齡超過六十歲以上，心率變異指數大約掉到二十左右，趨勢往下滑，因此可以看出一個人的自律神經年齡，是否與實際年齡相符。

透過檢查數據，可知與同年齡之人相較，自律神經功能是否有退化的現象。退化原因諸多，包括罹患了高血壓、心臟病、糖尿病及甲狀腺功能亢進等，都會讓心率變異指數下降，但若身體沒有上述的疾病，為何自律神經功能會往下掉呢？要是壓

力很大、情緒很不好，經常熬夜、失眠的話，都可能讓自律神經功能跟著下降，而且降到與同年齡之人應有的水準之下，透過這類檢查，可得知病人自律神經是否有退化或失調的狀況。

我們曾經找了近百位被診斷為憂鬱症的年輕人，進行一項研究，檢查其自律神經的反應，可看出這群人在面對壓力時，自律神經功能已出現失調了。當時只給這群人一道連續的算數題要求他們在五分鐘之內完成計算。要求又快又正確，就是一個壓力源，算是小的壓力。正常人在面對此種壓力的心跳加速、血壓上升、交感神經功能往上變強、副交感神經功能往下降，這是因為要應付外在的壓力，就像我們開車時一直踩油門要往前衝般。

已經被診斷為憂鬱症的這群年輕男性，在這種情況之下，交感神經功能不但沒有往上，反而往下掉；副交感神經的功能沒有往下，反而往上升，這表示調節自律神經的功能已出現失調現象。這說明了，自律神經功能在許多的疾病上，包括了身心的疾病，皆可看出與一般人的差異性。我們也能夠透過自律神經的檢測，去評估一個人的壓力狀況，以及接受治療之後，調適壓力的能力是否恢復了，以作為後續追蹤的一個方法。

### 三高指數、心情指數、壓力指數

曾有一位醫師跟著我去社區醫療做健檢義診，這位醫師利用空檔自我檢測自律神經，發現數據很低。一開始，這位醫師都不敢跟我講檢測結果。一直到後來住院了，我才知道，原來他跑到別家醫院去抽血，結果是肝功能不好，需住院治療。我去探病時，他告訴我：「原先以為是自律神經的檢測儀器不準，因為數據很差，人卻好好的，也沒有怎麼樣呀。」後來才知道原來急性肝炎也會影響自律神經功能。當時這位醫師肝指數飆高，第二天就肝昏迷了！所幸他是在醫院內昏迷的，慈濟志工幫他祈福了三天、醫院同事也發起為他齋戒三天，後來幸運地配對到並進行了肝臟移植手術，成功挽回一命。現在，肝移植已經十年了，肝功能迄今良好。

很多人很怕做檢查或評估，或者有人是不知道，也有人是不願去做檢查，這就是為什麼有時新聞會報導某人突然發現「猛爆性肝炎」，或某人因心臟病突發，忽然間過勞死。

所以要提醒大家，不要害怕接受檢查，該定期評估者，就要定期評估，才能早期發現，早期治療。健康評估，除了檢驗是否有三高（高血壓、高血脂、高血糖）之外，我們還希望加入個人的心情指數、壓力指數的評估，及早掌握身體狀態，及早改善。等到生病了再來調節、改善，為時已晚！試問，民眾若累到發生了猛爆性肝炎，萬一配對不到、沒肝可換，該怎麼辦呢？

## 十步六要 常持感恩心

有些方法可以提醒自己如何顧好健康，包括：「健康吃、安心睡、快樂動」。

- 1、**健康吃**：涵蓋了「拒菸戒酒身體好、每日蔬果八分飽、低糖低鹽油膩少、少吃宵夜早餐飽」。
- 2、**安心睡**：要做到「該專注時要專注、該放鬆時要放鬆、定時早起取代晚睡熬夜」。透過儀器，我們傳授方法，教導民眾如何放鬆，調整心情。臺北慈濟醫院身心科曾開過兩梯次的「正念減壓班」，慈院同仁反應良好。我們還在身心科的門診，打造了一間「正念減壓室」，即便課程已經結束，但是曾參與課程的同仁，覺得很有收穫，所以他們在每周五的中午，仍然相約持續著正念減壓的活動。
- 3、**快樂動**：健康運動的方法，我們常講「三三三運動」，即堅持每週做三次運動，每次三十分鐘，最大心跳每分鐘一百三十下（也可依個人體質調整，運動時大約有點喘又講得出話來，或者微微出汗），持續至少三個月，可有效舒緩輕度抑鬱徵狀。但要持續達到這種強度的運動對許多人來說，是一種奢求的渴望，很難以達成，有鑑於此，我們會傳授較簡單、輕鬆的運動方式，即每分鐘走一百到一百二十步的快走，運動除了要持續而規律，還要保持愉快的心。大部分人的壓力，只要還沒達到病態的情況，都有機會可以緩解。



除了分享如何遠離憂鬱，李嘉富醫師也致力於社區的早期失智症篩檢。攝影／劉偉興

我們也提出「十步六要」。要是民眾做了「十步六要」後，有時卻因年齡、體質、所處的環境等，卻無法改變或調節壓力，仍進入到疾病的狀態，也不要太過擔心，透過藥物的幫助，還是能治療憂鬱症，特別是不以安眠藥為主的療程，其實身心科有各種不具成癮依賴性的藥物可以協助好眠，甚至有緩和壓力，安定自律神經的功能，保護腦細胞比較不致受傷的藥物。若有安眠藥依賴，也可透過其他方式來改善情緒、調節壓力，用有幫助的藥物，取代掉原本依賴的安眠藥。

綜上所述，若民眾都記不住的話，只要記住一件事：「感恩」！這是有科學根據的，我們能教您快速解除壓力的方法，透過心率變異回饋儀，讓受試者了解自己要如何調整自己在最佳的身心狀態。例如，將自己原本擔心、焦慮、負面憤怒的焦點想法，轉化為專注在快樂與感恩心時，身心自然能夠快速達到精神能量充沛的狀態，這時心臟跳動的波形，會與腦波形成一個和諧的共振波形，透過生理回饋儀的燈號顏色，得知自己的最佳放鬆狀態，處於最佳能量充沛的狀態，能知道如何去調節，按此要領多練習，就能用藥物以外的方式，達到心腦和諧的狀態，順利地舒緩壓力，這便是以藥物及非藥物，幫助病人紓緩的一種方式。（整理／黃昌彬）

## 心腦修煉十步六要

### 十步：

DEPRESSION (十個字母共十步)

音譯：低不能遜 欲求可以稍微「低」、信心「不能」太過「遜」)

Desire：過高欲求先放低

Esteem：自我信心往上提

Positive：正向思考排第一

Relax：放鬆心情樂無比

Exercise：定時定量常運動

Source：尋求資源良醫逢

Share：經驗分享多互動

Initiate：著手助人樂融融

Obedience：定期健檢遵醫囑

Normal：恢復健康憂鬱除

### 六要：

1、要健康吃

2、要安心睡

3、要快樂動

4、要甘願做

5、要歡喜受

6、要積極治