

9. 壓力徵狀

壓力其實是人類面對威脅的正常和適應性的反應，它警惕我們採取保護措施，從而提高應變能力。適度、短期的壓力可引發我們的潛能，使人積極面對日常生活，並能提高我們的警覺性，提醒我們謹慎行事，從而取得更理想的表現。

然而，壓力不斷加強至無法承受時，有關正面影響則會轉化成負面。過度和長期的壓力甚至會導致以下心理、生理及行為方面的症狀，並影響我們日常生活和身體健康：

心理方面的症狀：

- 容易發怒
- 心情煩燥，容易為小事發脾氣
- 緊張不安
- 焦慮，對將來感到悲觀或無助
- 自信心低落
- 情緒變得低落，易哭
- 對事物不感興趣，甚至逃避四周的人和事

生理方面的症狀：

- 容易感到頭暈、頭痛
- 出現失眠或睡眠過多的問題
- 頸、背痛，肌肉緊張
- 經常感到疲倦，力不從心
- 腸胃問題，例如容易胃痛、消化不良
- 血壓高
- 身體的抵抗力變差，容易患上感冒等小病
- 荷爾蒙失調，女性經期紊亂等

認知行為方面的症狀：

- 飲食失調，失去食慾，亦有可能暴飲暴食
- 專注力下降、記憶力衰退、決斷力下降，影響學習／工作表現
- 容易染上吸煙、飲酒的習慣，甚至濫用藥物
- 自理能力下降

當身體出現多項上述徵狀，便需要多加關注身心情況，適時減壓，不要被壓力拖跨。

另外，壓力也會導致情緒及精神健康問題，以下是在青年期較常見的症狀：

適應障礙（Adjustment Disorder）

由於當事人未能面對及應付生活中的巨大轉變，出現的情緒及行為障礙。若當事人對生活轉變作出不尋常（即比一般人大）的反應，並對其日常社交、工作或學習造成明顯的影響，即屬適應障礙。當患者感到無法適應新環境，一般會出現以下徵狀：

抑鬱為主的徵狀	情緒低落、對日常生活失去興趣、自責、絕望無助、失眠、食慾不振等
焦慮為主的徵狀	焦慮不安、擔心害怕、神經過敏、心慌、呼吸急促、感到窒息等
抑鬱與焦慮兩者混合	同時出現上述抑鬱及焦慮徵狀

身心症（Somatic Symptom Disorder）

當我們承受過多壓力或長期受壓時，身體對壓力反應過度，便可能出現機能失調，嚴重的更會產生各種疾病，亦即是我們常說的「心理影響生理」。身心症是由心理、情緒及環境因素所引起的身體不適症狀。因為身體不適並不是生理上出現問題，身體檢查往往也不會發現任何異狀，所以一般藥物治療並無法改善有關徵狀，而患者真正需要的是心理治療。

抑鬱症（Depressive Disorder）

主要的病徵是持續的情緒低落及強烈的無助感，患者的低落情緒，有別於一般的情緒起伏。抑鬱症的低落情緒較為複雜，當中包括傷心、憤怒，伴隨著自責及感到自己毫無存在價值。同時，患者亦會喪失感受快樂的能力，因此也不能夠真正享受生活中的歡樂。

焦慮症（Anxiety Disorder）

患者經常有過多的憂慮，時常感到不安，對一些不確定的事情更顯得憂心。他們常會出現「災難化」的思想，擔心事情會發展到不可收拾的地步，當事人會糾纏於其中，很難擺脫這些負面的思想。

強迫症（Obsessive Compulsive Disorder，簡稱 OCD）

患者經常受強迫思維困擾，大部分個案同時出現強迫行為。常見的強迫思想有擔心細菌感染、沒有關好門窗或電器爐具，擔心自己會做出傷害他人的暴力行為、和懷疑自己做了犯法、錯誤或失禮的事情。

飲食失調 (Eating Disorder)

包括厭食症和暴食症，主要病徵是異常的飲食習慣，以及由此衍生的身體及精神上的影響。厭食症患者對體重的關注走向極端，引致不顧一切地追尋纖瘦，最終導致營養不良及其他疾病。暴食症患者腦裡面經常想著食物，但又很害怕自己飲食失控，由於害怕肥胖，他們會於暴食後感到強烈的內疚和羞恥。飲食失調的患者可能會在進食後令自己嘔吐、服食瀉藥或做過量的運動，去減低卡路里的攝取。

神經感官異常 (Psychosis)

患者的感知與現實脫節，出現幻覺、妄想、思想及言語紊亂等症狀，常見的病症有思覺失調及躁狂抑鬱症。

若發現子女出現上述症狀，須勸喻他們盡早求醫，以免病情日益嚴重，影響日後生活。

學院的支援及服務

轉變總會帶來壓力。面對新的學習環境、新的課程和新的人際關係等，都會影響學習情緒；輔導主任為同學提供專業的個人輔導及諮詢，一同探討解決問題的方法，助同學投入學習生活，認識自我，增強解難能力。