

來自壓力的身心反應

煩忙的現代生活中，每個人難免都會遭逢各種不同的壓力，根據學者們的研究，身體對壓力的反應大概可分為三個階段：

一、警戒期：

剛面臨壓力時，身體的抵抗能力可能反比平常低，例如，當病原體剛侵入身體時，身體可能會發燒；或就像煙霧感測器察覺到房間內有過多煙霧時，警鈴就會響起。這時，身體若動員適當的自我防衛系統，透過種種生理過程讓體溫下降，身體就回復常態；而若有人將房間內的煙霧排除掉，警號也就不再響起。

二、阻抗期：

假如壓力繼續存在，比如說，身體的抵抗力不足以應付造成發燒的病因，使身體的溫度一直降不下來；或者煙霧感測器的警鈴一直響個不停。此時，身體就必須「全面總動員」，甚至必須改變正常的生理過程來對抗病因；或者，伴隨煙霧感測器的灑水系統就必須開始發揮功能了。

三、衰竭期：

要是壓力非比尋常的嚴重、持續的時間過於長久、或是新的壓力一直出現，身體的儲備力終將消耗殆盡；或是，灑水系統的儲備水源用光了，抵抗能力便全面崩潰；身體就無法逃脫各種病痛的折磨，而房間也祇能付諸一炬了。

那麼，到底那些疾病與壓力有關？由臨床經驗可知，各種急、慢性疾病或多或少都與壓力有關，祇是有時候我們不怎麼自知。身體的各個系統，包括自律神經系統、內分泌系統，甚至免疫系統，均可能遭受壓力的打擊。常見的與壓力有關的疾病包括：

- 消化系統：消化性潰瘍、腸胃道躁激症、潰瘍性結腸炎等。
- 心臟血管系統：本態性高血壓、冠狀動脈疾病、偏頭痛等。
- 呼吸系統：氣喘、過敏性鼻炎、換氣過度症候群等。
- 肌肉骨骼系統：緊張性頭痛、慢性下背痛、類風濕性關節炎。
- 皮膚系統：神經性搔癢症、濕疹等。
- 精神、心理疾病：各種壓力症候群、適應障礙、精神官能症，甚至重大精神病也可能因壓力而引發或惡化。

上面所提及的各種疾病雖然大都不至於立即威脅生命安全，但若是長期在這類疾病的影響之下，受苦的將不祇是個人健康而已。

資料來源：

社團法人臺灣向日葵全人關懷協會詳和社會版 1997/3/21)，新光醫院精神科主任周勵志。