

處理壓力 (Stress Management)

在我們這個愈來愈快節奏和苛求的社會裏，高壓力的境況已經成為熟悉而又在預期中的生活一部分。事實上，短時間感受輕微的壓力是被認為有益的，可提高我們的動力、精神和效率。

壓力的危害主要是在壓力反應太輕易、太頻密被引發或持續太久之時浮現出來。那麼我們易於感受對心理機能及/或生理健康的不利影響。我們可能發覺自己活在長期緊張狀態之中，而這會削弱我們滿足日常的生活需求的能力。

對我們所有人來說，處理壓力已經變成愈來愈優先的事情。由於與腦癇症共存有本身的難處，理解及處理腦癇症患者的壓力可能特別重要。

是什麼令到境況有壓力？

對壓力的體驗和我們認為什麼是高壓力的境況，主要是根據我們怎樣解讀生活裏的變化和事件。如果我們意識到我們難以應付在某方面看來會危及我們的安全和心理平衡的變化，我們就會感到有壓力。基本上我們覺得自己不在舒適區(comfort zone)之內，我們對境況沒有足夠的控制 - 我們覺得自己處於危險中！

有許多日常事件是我們大部分人都會視為有壓力的。有些關乎我們生活中的特別情況和社會環境(例如財務壓力、生活節奏、高密度生活環境、交通、貧窮、罪案、以及失業)。其他關乎工作場所或學校的要求，而仍有其他的是出現於與人的衝突。這些全都可能造成日常的緊張。

其他類型的境況出現次數少很多，儘管它們是生活的必然部分。這些是“主要生活壓力源”，包括嚴重受傷或疾病、近親逝世、或重大的生活改變，例如退休或結束一段重要的感情關係。生活中值得高興的事件，例如生育、開始上學、或結婚，也可能是有壓力的，這一點或會令人感到詫異。大家也會有興趣知道，要影響一個人是無需令人痛苦的境況或巨大的壓力源；很多時，不會自行改變或解決的多重、微不足道的生活事件，可能暗中積聚起來，影響我們。一連串微不足道的生活事件之中的最後一件，可能會是“壓垮駱駝的最後一根稻草”。

由於壓力是以我們認為事件有什麼含意為根據，這很大程度上屬個人經驗。對某些人來說，即使是嚴重的紛擾也可能只會引致輕微的壓力，而對其他人來說，相對輕微的事件也可能產生龐大壓力。有關自己的效能和價值的負面想法、不切實際的期望、或者普遍感到擔心或不愉快，全都使到艱苦情況更難應付。另一方面，強烈的自尊心和效能感可以起作用，抵消令人不安的事件的影響。

腦癇症患者的特別壓力

腦癇症患者，尤其是患了不完全受控制或新確診的腦癇症的，要面對多種其他難處。他們主要擔心的是圍繞著發作的不明朗和恐懼 - 覺得個人的控制感和安全受到損害。他們也可能會擔心，假如別人目睹發作或知道診斷結果，別人可能有負面的看法。因此，他們可能會限制自己在工作或社交方面的活動，並且也避免披露他們身患腦癇症。這些策略可能會不知不覺地增加壓力。

與腦癇症共存可能意味著多次就醫、更改藥物、及要保持服藥規律。在某些情況下，藥物可能會對機能有負面影響，進一步削弱那人的自信心和能力感。各類局限 - 在駕車、就業、及學業等方面 - 可能引起更多的外在壓力，以及使自主感和效能感減弱。社會對腦癇症的負面看法(污名)也可能會起作用，損害和孤立那人 - 即使所患的腦癇症並不嚴重而且發作是完全受控制的。

對壓力的反應

受到壓力時，我們會感到生理或心理受傷害的危險。在這些境況裏有一種著名、迅速、自動的反應：“打或逃”反應。腎上腺素和皮質醇等“壓力荷爾蒙”會分泌出來；身體經歷多種變化，目的是要對那種威脅作出最恰當的反應。激動、恐懼、緊張、憤怒、及與日常煩擾(例如和鄰車的司機爭吵)有關的其他強烈情緒，以及身體感覺，例如急劇心跳、急速的淺呼吸、顫抖、冒汗、反胃，根源都是在於這種“打或逃”反應。

如有持續不退的壓力、多種壓力源、或在奇特、像危機的境況之後，壓力症狀可能會浮現出來。在生理上，我們可能會感到各種疼痛、胃部不適、焦躁不安或難以入睡、以及疲倦。在情緒上，或會有持續的緊張、激動、易怒、易發脾氣及憂慮等感覺。在認知上，我們可能發覺更難清晰思考、專注於所做的事、記住資訊及作出英明的決定。我們對自己和別人的思想模式可能是負面的。在行為上，我們的進食、睡眠和性行為模式或會改變；我們在這三方面全部都可能有增減。我們可能覺得社交活動使人煩躁，於是抽身而退；或者可能設法給自己沒完沒了的任務，讓自己忙不過來。我們或會飲酒以及服食處方和非處方藥物，試圖紓緩那種壓力的感覺。

如果壓力是無休止的，我們會有患上多種生理和精神健康毛病的危險：高血壓和心臟病等心血管疾病，以及腸胃不適，這些已經有清楚說明。我們可能會有焦慮、失眠、以及精神紊亂。

發作作為對壓力的反應

雖然壓力不被視為患上腦癇症的原因，但高壓力的境況或會增加有發作的可能性，這是有可能的。在多項研究裏，腦癇症患者被要求指出自己認為似乎與發作增多或惡化有關的事件，他們經常說壓力會有加快作用。此外，有著作指出，壓力如處得好，發作可能減退。

壓力怎樣會增加發作的可能性，目前尚未清楚。這可能是通過間接途徑，例如壓力對睡眠和疲倦的影響。我們知道，失眠可助長發作。在某些類型的腦癇裏，與壓力有關的呼吸變化或會加快發作，這也是有可能的。此外，受到壓力的人可能會忘記服藥，或者可能會飲酒或使用其他已知會助長發作的藥物。也可能會有更直接的途徑：在某些類型的腦癇裏，與壓力有關的恐懼和焦慮，或會直接牽涉到發作所源於的腦部區域。此外，在發作期間某些荷爾蒙(例如皮質醇)的水平上升，可能會直接影響腦部活動，降低發作閾值。

雖然大部分研究裏所用的方法使人難以明確斷定壓力實際上可導致發作，但看來的確有腦癇症患者在處理發作方面必須考慮的關聯。這一點尤其真確，因為發作的出現及相關的恐懼和缺乏自控，本身就是導致壓力的主要因素。

應付壓力

想有效處理壓力，我們必須承認自己受到壓力，以及了解自己對壓力的獨特反應。在許多情況下，尤其是如果壓力是突如其來或嚴重的，跡象是顯而易見的。如果壓力是反復出現或長期存在，我們可能較少注意它。我們對壓力的體驗已成為生活的一部分，以致我們可能不會意識到，我們事實上是受到壓力的。上文提過我們不是有效地應付生活變化的一些重要跡象：睡眠變化、疼痛、精神難

以集中和記性差、或無法忍受的焦慮或沮喪感。另外，在加拿大精神健康協會(Canadian Mental Health Association)的網站：www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=4-42-216，有一份簡單的問卷，可幫助我們決定自己是否和在什麼程度上與壓力共存。

可是，我們一旦意識到我們是活在不必要、高程度、以及重複的壓力的陰影下，我們可怎麼辦？

1. 掌控身體

想緩解壓力症狀，有多種相當直截了當和有建設性的方法，包括運動、放鬆、以及呼吸程序。這些方法在多份刊物裏有說明。在以下網址可以找到精闢的評論：

www.helpguide.org/mental/stress_relief_meditation_yoga_relaxation.htm。

在健身中心鍛煉、跑步、做瑜伽、冥想、以及逐步放鬆肌肉，全都可以使我們更健康，減少壓力對身體造成的不適，及讓我們對自己的身體機能有控制感和自信感。雖然這些活動是簡單直接的，但它們全都有一個隱藏的難處，就是必須定時做以及要經過幾星期才開始見效。其後，它們必須併入生活常規之中。此外，腦癇症患者需要評估哪些活動是最適合的，以及某些類型或程度的運動或其他活動是否可能會造成損害。有些研究已經顯示，冥想或會助長發作，雖然這些結論是受到質疑。請教醫療或其他衛生專業人員，可能有幫助。

2. 應付患了腦癇症和有發作的壓力

患腦癇的兒童和成人更易於成為麻木不仁的行為和態度的受害人。學童可能遭到嘲笑和欺凌(有或沒有腦癇)，而工人也可能要面對偏見。告知和教育在學校、工作地方和社會團體裏負責護理的人，可有助維護腦癇患者的權益。隨著別人有多點尊重和對發作的態度改變，害怕會受到嘲笑和歧視的感覺將會減弱。反過來說，有關發作的不可預知性及在別人面前發作的憂慮很可能不會那麼大。

腦癇症患者有來自照顧他們的專業人員關於他們的腦癇的準確資料，以及對他們的發作和根源有公正的了解，這也是很重要的。患腦癇的人有時可能對其腦癇的嚴重性和影響有誤解。對腦癇症的一般焦慮(部分原因是社會上的負面態度和行為)可能會不必要地增加他們的腦癇所帶來的威脅感。即使那些患了控制良好的腦癇的人也可能開始相信，他們的生活顯著受到發作影響，雖然客觀上發作也許是受到良好控制。人在關於本身的腦癇方面或會有的心理態度，對適應和福祉的影響可能比腦癇症本身更大。

除了與醫療專業人員談話之外，與其他人談話及閱讀講及其他腦癇症患者的材料，也可能有幫助。通過更公正和實際的了解，有發作的人可能不會感到那麼焦慮或受到其腦癇威脅。他們也可能開始對自己和身處自己未必有完全控制的境況，抱更樂意接受和寬容的態度。當然，有些事情可能增加控制感，例如避免進行或會增加發作的活動及記住服用控制發作藥物。此外，對某些人來說，利用先兆來為發作做好準備，這是有可能的。

由於腦癇症的污名，隱瞞診斷結果，尤其是在診斷後的初段，也並非不常見的事。你需要時間去考量讓別人得知你身患此病的後果。將腦癇保密可以推遲面對披露的恐懼，但同時這可能會增加出現發作的焦慮，以及形成一個壓力和易有更多發作的惡性循環。

大家可能不知道難以啟齒的原因何在。當然，害怕受到負面評價的感覺是會有的。此外，學習面對腦癇症是極大的內在挑戰，涉及面對得知那診斷結果的痛苦、討厭那診斷結果和但願它不是真的、種種局限帶來

的挫敗感、因失去健康而哀傷和要作出適應、以及不同程度的獨立性。準備好告訴值得信賴的人，顯示出你經歷了接受以下事實的艱難過程：你患了腦癇症以及有無數的情緒困擾。一旦準備好和盤托出，守秘密的重擔、為了隱瞞而要費的力、以及對發作的不可預知性及其披露的恐懼，都會是較小的問題。

如果有選擇，無人想患腦癇症。然而，一旦確診患上腦癇症，必須視自己為腦癇症患者而非有腦癇發作的人。你仍可以保持自尊、建立有意義的關係及培養個人興趣。正如沒有家長天生就是最好的家長，或者沒有學生天生就是最優秀的學生，腦癇症患者必須學做個敏感的人，從他們的發作當中學習，培養信心。

有些例子說明這種情況可能怎樣發生。一名腦癇症患者說，她的兄弟姊妹全部都在 18 歲離開家庭，過十分獨立以及與父母和她分開的生活。作為成人，她體會到，他們遷出去尋找自己的生活 and 屬於自己的天地，極有可能是對她父母花很多時間和精神照顧她的一種反應。明白了這一點，她逐一去見所有兄弟姊妹，感謝他們的大方和忍讓，犧牲自己，把父母的養育時間大部分讓給她。這打破了長期存在的家人各自生活的狀態，已成年的兄弟姊妹開始更常回家陪伴雙親，並與她感情更深厚。她稱之為“一家人回復正常！”

一名家長表示，為了不讓別人知道孩子患了腦癇症，他們得捏造藉口，不參加家庭聚會，假如這些活動是牽涉到腦癇方面的局限。這種情況造成了誤會和緊張。不過，在披露了她其中一名孩子患腦癇症之後，誤會消除了，家人變得更親近。更多家人自願照看她的其他孩子，而她就覺得再不必與他們保持距離，以守住秘密。

3. 了解我們的壓力源、個性、以及應付方式

在最後這部分，這“五個以 R 開始的英文字”描述一些通用方法，去開始以更全面的手法處理壓力，這種手法涉及探索和掌控我們生活的外在情況，以及我們本身的態度、心情、以及慣性的回應方法。

i. 認識(Recognize)我們的個性風格，並注意伴隨我們的應付方式的心情。知道我們是完美主義者、吹毛求疵、還是杞人憂天，可以開始改變緊張的思考和應付各種情況的慣性做法。我們可以致力於尋找均衡的工作、解決日常問題、放鬆、娛己娛人。由於可能不容易明白自己的思考方式、舉止和心情如何能夠引致壓力，與我們生活中的其他人或精神健康專業人員談談，有時也可能有幫助。

ii. 減少(Reduce)不必要的壓力，做法是檢討目標和優先事項，以及在期望方面更有靈活性。如果我們發覺自己因為有許多任務及要付出許多時間而左支右絀，這或會牽涉到學習如何說“不”、避過會造成壓力的人或環境、或減少應承別人會做的事情。

iii. 重整(Reframe)我們對自己的內在力量和外界環境的了解，以便能分辨出和接受那些我們無法改變的方面。這牽涉到願意妥協及在我們擁有的才能和時間管理技巧方面實事求是。這也意味了承認我們得避開一切壓力源，但可接受某一程度的不適感。我們可能要滿足於細微的改變，明白到可能有必要把大型項目分成較小和更可做得到的目標。接受意味著我們對於尋求別人提供協助和意見，以及分派職責，是可以持開放態度的。

iv. 恢復(Revitalize)自己的元氣，做法是滋潤我們的身體、情緒、以及社交生活。天無絕人之路；要抱積極態度，盡量把那半杯水看成半滿而不是半空。欣賞幽默，學習玩得開心和接受我們生活在一個不完美的世界上。養成健康的生活方式，有健康的飲食、充足的睡眠、以及少咖啡因和糖。不要接觸毒品、

酒精和香煙。向你可信賴的人或專業人員訴心聲。提醒自己要歇息、留出時間做運動和放鬆、以及即使當你情緒低落、憤怒或焦慮時也要做一些開心的事。不要等到壓力消退之後才運用以上所有策略。

v. 尋求(Reach out)別人支持。能得到別人的支持，是洞悉問題以及妥善應付高壓力境況的關鍵因素。患了較嚴重腦癇而得到正面社會支持的人表示，他們比患了輕微腦癇但缺乏支持的人，能夠應付得較好，壓力較少。然而，與家人、朋友、或同事的正面關係，有時可能難以建立或維持。心情惡劣或緊張時，我們往往會對其他人避而不見。

與腦癇症支援小組建立並保持聯繫，可能有很大幫助。這方面的好處在以下網址有詳細的說明：
www.epilepsy.com/epilepsy/support_groups。

想知道有關卑詩省各地成立了的支援小組，可聯絡卑詩腦癇症協會的職員。在他們的網站：
www.bcepilepsy.com/publications_and_resources/Chat_Rooms_and_Forums.aspx，你會找到有關網上支援小組的資料。

如果在社交場合感到非常焦慮，與精神健康專業人員談談，可能有幫助。雖然許多腦癇症患者在社交上和情緒上都調整得很好，但是焦慮和抑鬱更常出現於腦癇症患者身上；自殺率較高。患了腦癇症的人、他們的家人和學校裏的老師必須知道這方面的危險，以及如果見到抑鬱或焦慮的跡象，必須找精神健康專業人員諮詢一下。

結論

閱讀上面的“五個以 R 開始的英文字”，本身就可能引起焦慮。逐步處理壓力、控制身體症狀、以及在內心態度和外界環境方面逐漸下工夫，這些都是很重要的。得到內心平靜的意思是平衡外在需求、本身的期望、以及本身的能力和才幹。當需求和期望不相稱時，就必須作出調整和妥協。所以，靈活性是克服壓力方面每一步的要素。畢竟，處理壓力需要人願意去做，即是身心致力學習、成長及對逐步的學習過程要堅持不懈和有耐性。學習欣賞小小的改變步伐和能夠妥善處理的細微得著，是可以有心境平和及精神自由的長遠得益的要素。

想知多點有關一般的處理壓力以及腦癇症患者的壓力問題，可瀏覽以下網站：

www.bcepilepsy.com (卑詩腦癇症協會)

www.helpguide.org (HelpGuide.org)

[www.epilepsyontario.org/client/EO/EOWeb.nsf/web/Wellness+&+Quality+of+Life+\(kit\)](http://www.epilepsyontario.org/client/EO/EOWeb.nsf/web/Wellness+&+Quality+of+Life+(kit)) (Epilepsy Ontario)

www.epilepsy.com/epilepsy/provoke_stress (Epilepsy.com)

www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=1 (加拿大精神健康協會)

2008年2月12日獲批准作公開傳閱(jz/ah)

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com