

壓力與適應

依 凡

一、前言

由於社會型態的變遷，經濟結構的改變及人際關係的變動等，使得生活在現代的社會人，面臨著較過去更多的壓力與挑戰，諸如升學、就業、家庭等各方面的壓力等。在討論壓力之前，我們首先要了解到「壓力」本身是一種正常的現象，自有人類以來，就是由於能夠不斷的克服來自自然及社會的各種壓力及困難，才能有今天人類的文明。換言之，如果沒有這些「壓力」的存在，人類很可能就沒有今日的進步與成就，甚至於無法繼續生存。

生理學家指出一個細胞、一個器官、一個身體的生理系統（如消化系統、呼吸系統等），一個個人，甚至於一個社會，其適應壓力的機轉是類似的。這機轉稱為一般適應症候群，又可以分為：

（1）警覺反應期：此時面臨壓力的個人表現出首次面對壓力的各種身體反應，個人的抵抗力可能減少，而可能造成疾病，甚至於死亡。

（2）抵抗期：如果壓力持續存在時，個人企圖予以克服及適應後，警覺反應期的身體反應逐漸消失，抵抗壓力的能力增加。

（3）衰竭期：於長期不斷的面臨壓力後，身體用於應付壓力的能量逐漸衰竭，而使得警覺反應期的身體症狀再度出現，到衰竭期時，這些症狀為不可逆的。

將壓力的作用特徵，作如下的歸納：

(1) 雖然各種的壓力來源各有所不同，但人體所出現的反應是非特異性的。

(2) 心理上的壓力對人體所造成的影響與物理上的壓力（如冷、熱等）是類似的。

(3) 有些壓力對人們是有利的，而有的是有害的。

(4) 壓力往往有程度上的差別。

(5) 壓力對人類的影響可由各種治療的技術來改變。

二、壓力適應的疾病模式：

壓力可以定義為加之於個人的一種力量，並使個人對其反應。如果個人無法有效的去除這些壓力，則往往可以使個人面臨困擾的狀態，此時個人往往因為壓力過於重大或過於持久而無法良好的適應。無論是在面臨壓力或困擾時，每個人都會企圖尋求擺脫這種狀態的方法。如果無法有效的擺脫壓力或困擾時，則個人的功能就會瓦解，而出現「疾病」的狀態。所以，「疾病」可以說是無法有效的處理壓力而產生的功能瓦解。

三、面臨壓力的生理及心理上的反應：

甲、生理上的反應：在面臨壓力時，生理上的反應至少有二種。由交感神經支配的腎上腺髓質分泌腎上腺素及新腎上腺素。在一般適應症候群的警覺反應期中，交感神經——腎上腺髓質系統的功能扮演著重要的角色，使心跳及呼吸的速度加快，儲藏的紅血球亦進入循環系統以輸送更多的氧，部分皮膚及內臟的血液流到肌肉及腦部，同時出現血糖昇高的現象，使個人能夠很快的有所

反應。而腎上腺皮質的活性在抵抗期時非常重要，腎上腺皮質活性主要受血液中由腦下垂體前葉分泌的促腎上腺素的濃度所控制。腎上腺皮質可分泌固醇類荷爾蒙，如腎上腺皮質素等。這類的荷爾蒙可以升高血糖，提供個人於面對壓力的抵抗期所需要的能量。值得注意的是，如果這種情況持續太久，可能會出現抵抗感染的能力降低的現象。

乙、心理上的反應：當動物遇到危險時，會出現搏鬥或逃跑的反應，人類也會以攻擊或逃避的方式來處理所面臨的壓力。學者指出人類面對壓力時的反應，可分為主動的改變環境以解決壓力，或消極的使用藥物、酒精及否認、潛抑及理智化等心理防衛機轉來促使個人不愉快的感覺暫時消失。要注意的是，這些消極的方式可能在短期內有效，但是在持續較長的時間後，往往可能造成次發性的問題。

四、如何處理及治療由壓力造成的適應困難

一般而言，處理由壓力而造成的適應困難的基本目標在減輕症狀，並幫助患者能夠恢復壓力出現之前的適應功能，其次在幫助患者如何去面對及適應未來可能發生的壓力。治療方式可分為下列幾種：

（1）個人心理治療：治療的目標在於去除影響適應壓力能力的可能原因，例如未解決的內在、外在的衝突及矛盾，不愉快的早期經驗，潛在的不當自我認知等，並著重於目前壓力與以往經驗的關係。

（2）家族治療：主要在於改善患者的社會家庭關係及家庭成員間的互動，這種治療方式較適於對家庭問題及婚姻問題（如分居、離婚等）的解決。

(3) 行為治療：治療的目的是企圖將良好的適應反應取代目前不好的適應反應，行為治療較適用於適應不良合併出現行為障礙，如對衝動控制不良的情況。

(4) 自我協助團體：由一群有類似壓力經驗的個人組成，在沒有專業人員的協助下，相互交換類似的經驗，相互勉勵支持，以增進成員對其所面臨壓力的適應能力。

(5) 藥物療法：面臨壓力時，往往出現一些憂鬱、焦慮及與其有關的身體症狀，如頭痛、食慾不佳、睡眠障礙及腸胃道症狀等，可以使用抗焦慮藥物及抗憂鬱劑治療。在環境適應障礙中，藥物的使用只有在患者無法接受心理治療或其症狀無法控制時，作為輔助治療的方法。