

健康商談室

简单易行的应激反应消除法②

良性应激反应和恶性应激反

没有应激反应也不是件好事



现代社会被认为是刺激极其繁多的时代。因此，人们在思考健康这个问题的时候，往往将应激反应一律视为某种不好的东西，并且认为要是没有应激反应的话，人的内心世界就能保持平静与平和。

那么，要是刺激和应激状态真的从我们的生活中消失的话，那又会是怎样一种情形呢？加拿大的一所大学对此进行了实验，结果表明，人体如果极度缺乏刺激的话，就会出现失眠、幻视或幻听现象。

无论在学校还是在工作单位，遭到别人申斥或指责的确是一件挺麻烦的事情，可反过来说，如果周围的人无视自己，或者对自己的言行丝毫不感兴趣，那么人的内心将会陷入比遭人斥责更为严重的状态。

刺激，真的有好坏之分吗？

那么，既然应激反应就是人们对外界刺激所作出的反应，因此，对于我们的肉体或内心来说，自然就会存在不好的刺激 — 反应；好的刺激 — 反应。

比方说，在公司或单位被上司表扬了，那么这就会给你带来自信和干劲儿。从人的成长过程来看，一般地说，你内心所产生的这种自信和干劲儿，就是好的刺激所带来的变化。

只是，被表扬的人并不一定都会产生好的反应。如果表扬你的人是一个令人讨厌的家伙，那么你或许会这样想“这是拿我开涮呢！”相反，被表扬以后，说不定有的人会因为过于自信而变得骄傲自大，或者傲慢无理。

也就是说，刺激本身并没有好、坏之分，关键在于我们自身怎么看待和接受刺激。

けんこうそうだんしつ

健康相談室

気軽にできるストレス解消法②

よいストレスと悪いストレス

ストレスはなくても困る

現代は、ストレスが多すぎる時代だといわれます。そして、健康を考えると、「ストレス」はなにか悪いだけのもののよう、ストレスがなくなれば精神的に平和になれるように思われています。

では、ストレスやストレス状態がなくなったとしたらどうでしょう。カナダの大学での実験によると、人は刺激が少なすぎても眠れず、幻覚や幻聴が現れるという結果が出ています。

学校でも職場でも、人から叱られたり注意されたりすることは面倒なことです。かといって、周囲の人々から無視され、関心をもたれなくなったら、よりいっそうひどい状態、心のなかに起こってしまうのです。

よい刺激とわるい刺激がある？

さて、ストレスがストレスに対する反応だとしたら、からだや心にとってマイナスの刺激—反応もあれば、プラスの刺激—反応もあるはずです。

たとえば、職場で上司にほめられて、自信がつき、やる気を起こし、成長していくのは、一般的に見れば、よい刺激とそれに対するよい変化です。

けれども、ほめられた人すべてがよい反応をするとは限りません。ほめた相手がいやな奴であれば「からかうな！」と思うかもしれません。自信がつきすぎて、天狗になったり傲慢になったりする人もいるかもしれません。

つまり、ストレス（刺激）により・悪いがあるのではなく、どう受け止めるかが問題だということです。

刺激会因接受角度不同而不同

让我们来看一下“压力”这个物理性刺激。

如果某个人被一定的力量推，那么有的人会被推倒，有的人则不会被推倒。而你纵然力大千斤，想必你也很难将小錦関推倒。另外，即使是同样一个人，被推到所需要的力量也是不固定的。发呆时很容易被推倒，但事前有准备的话就不容易被推倒。另外，当身体状况良好和欠佳时，被推倒的力气也会存在差异。此外，经过训练以后，要被推倒的话，则需要很大的力气才行。

来自精神方面的刺激，同样也会因人而异而出现承受能力的大小差异。同时，即使是同一个人，也会因为内心状态的不同而发生变化。另外，训练可以帮助人们拥有承受剧烈刺激的能力。

应自我调解应激反应

那么，如何才能来自精神刺激的应激反应中进行自我保护呢？当人感到来自物理性的刺激，比方说寒冷时，人体就会条件反射地让血管收缩、让皮肤起鸡皮疙瘩，从而保持体温。然后，我们会根据自身拥有的知识，多穿一件衣服或者想办法取暖。但采取上述措施后寒冷的情况依旧无法得到改善的话，人体就会感冒或是生其它更为严重的疾病。

来自精神方面的应激反应也一样。只要对每一个刺激进行反应、然后将其消除，而不要把自己无法应对的应激反应积蓄在内心深处，就可以战胜它。

要实现战胜应激反应，至关重要的一点便是进行自我调解，从而学会消除精神上的应激反应，掌握如何让自己处于平和、平静的心理状态。

应激反应程度的自我检验

应激反应常常会在不知不觉当中积蓄下来。现在您的内心深处，到底积蓄了多大程度的应激反应呢？您不妨做一下自我检验。

刺激は受け止め方によって変わる

「圧力」という物理的^{あつりよく}刺激^{ぶつりてき}を考えてみましょう。

何人^{なんにん}かがある一定^{いってい}の力^{ちから}で押^おされたとしても、倒^{たお}れる人もいれば、倒^{たお}れない人もいます。あなたをい^{いち}も二^にもなく倒^{たお}す力^{ちから}でも、小錦関^{こにしきげき}（ハワイ出身^{はわいしゅっしん}の元大相撲力士^{もとおおずもうりきし}）を倒^{たお}すのは難^{むずか}しいでしょう。また、同じ^{おな}じ人が、いつも同じ^{おな}じ力で倒^{たお}されるとは限りません。ポーっ^{ぽー}としているところを押^おされれば倒^{たお}れる力^{ちから}でも、押^おされることを予^よ期^ぎしていれば倒^{たお}れないかもしれません。体調^{たいちよう}のいいときと元氣^{げんき}がないとき^きの差^さもあるでしょう。さらに、訓練^{くんれん}すればより大^{おお}きな力^{ちから}でないと倒^{たお}されなくなります。

精神的な刺激も、人によって耐^たえられる刺激^{しき}の大^{おほ}きさがちがいますし、同じ人でも心の状態^{たいざん}によって変わ^かってきます。また、訓練^{くんれん}によってより大^{おお}きな刺激^{しき}に耐^たえられるようにすることもできるのです。

ストレスをためないための訓練

では、どうすれば精神的なストレスから身^みを守^{まも}ることができるのでしょうか。物理的^{ぶつてき}な刺激^{しき}、たとえば寒^{さむ}さにさらされると、からだは反^{はん}射^{しやてき}的に血管^{けつかん}を収^{しゆう}縮^{しゆく}させ鳥肌^{とりはだ}を立て、体温^{たいおん}を守^{まも}ろうとします。そして知^ち識^{しき}を応^{おう}用^{よう}して、着^まているものを1枚^{まい}ふやしたり、暖^{だん}をとる方法^{ほうほう}を考えたりします。しかし、それでも対^{たい}応^{おう}できないような寒^{さむ}い状態^{たいざん}が続^{つづ}けば、カゼ^{かぜ}をひいたり、もっ^もっと悪^{わる}い病^{びよう}気^きになったりします。

精神的なストレスも同じこと^{こと}です。そのつど刺激^{しき}に反^{はん}応^{おう}して、解^{かい}消^{しょう}していき、心^{こころ}が対^{たい}応^{おう}できないほどに蓄^{ちく}積^{せき}しないようにすればいいのです。

そのため^{ため}に何^{なに}より大^{だい}事^じなこ^{こと}は、精神的なス^すト^とレス^{れす}を消^{しょう}去^{きよ}する方^{ほう}法^{ぽう}、心^{こころ}を安^{あん}定^{てい}させる方^{ほう}法^{ぽう}を、訓練^{くんれん}して身^みにつけること^{こと}です。

自分でできるストレス度チェック

自分^{じぶん}では意^い識^{しき}しないのに、ス^すト^とレス^{れす}がたまっ^{たま}っているこ^ことがよ^いくあ^あります。今^{いま}のあなた^{あなた}のス^すト^とレス^{れす}は、ど^どの程^{てい}度^どのもの^{もの}でしょう。自^じ己^こチエ^ちツ^つク^くして^{して}み^みて^てく^くだ^ださい。

● 请通过“是”或“否”来回答下列问题：

- 1 很难进入睡眠状态。
- 2 夜里老是会醒来。
- 3 早上很难起床。
- 4 食欲下降。
- 5 一直便秘或腹泻。
- 6 和上午相比，下午的工作状态好。
- 7 情绪非常焦躁。
- 8 对什么事都变得漠不关心。
- 9 午休的时候，想一个人待着。
- 10 感觉上工作时间变得很漫长。
- 11 常常加班。
- 12 常常对自己在会议上的发言感到后悔。
- 13 常常把工作带回家里做。
- 14 下班后非得去一趟酒吧或茶馆、咖啡馆。
- 15 喜欢一个人独斟孤饮。
- 16 因为工作关系而不得不常常喝酒。
- 17 容易在酒席上发牢骚。
- 18 没有什么能让自己投入的兴趣爱好。
- 19 身边总是有跟自己不和的人，或是令人讨厌的家伙。
- 20 一到节假日情绪就焦躁。
- 21 很多时候没有心情去公司上班。
- 22 非常在意上司怎么看自己。
- 23 即使在家里，身心也得不到休息。
- 24 集中力不强，不管做什么没常性。
- 25 老忘事儿，心情总是不愉快。



检验结果 请算一下您回答了多少“是”。

如果有一半以上的问题，您的回答都是“是”的话，就需要加以注意了。可能的话，或许向精神卫生方面的专家咨询一下会比较好。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康 —— 简单易行的应激反应消除法》



● 次の質問にYesかNoで教えてください。

- 1 なかなか寝つかれない。
- 2 夜中にたびたび目を覚ましてしまう。
- 3 朝、なかなか起きられない。
- 4 食欲が減ってきた。
- 5 便秘や下痢が続いている。
- 6 午前中より午後のほうが仕事の調子がいい。
- 7 イライラが激しい。
- 8 何ごとにも無関心になってきた。
- 9 昼休みはひとりで過ごしたい。
- 10 仕事をしている時間が長く感じられる。
- 11 残業をよくする。
- 12 会議などで発言した自分の意見を悔むことがよくある。
- 13 仕事をよく家にもって帰る。
- 14 仕事帰りにスナックや喫茶店によらずにはいられないことが多い。
- 15 ひとり酒が好き。
- 16 仕事上やむをえず酒を飲む機会が多い。
- 17 酒の席ではぐちっぽくなりやすい。
- 18 熱中できる趣味がない。
- 19 身近にどうしても気が合わない人、嫌いな人がいる。
- 20 休日になるとイライラする。
- 21 会社へいきたくない気分が多い。
- 22 自分が上司にどう思われているか、非常に気になる。
- 23 家庭でもゆっくりくつろげない。
- 24 集中力がなく、あきっぽい。
- 25 忘れっぽく、ふきげんになる。

評価 Yesの数を教えてください。

半分以上がYesであったら、気をつけることが大切です。できたら精神衛生の専門家に相談した方がよいかもしれません。[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株) 社会保険出版社発行
より抜粋