

嚟 寬心報 饅

吃、  
吃、  
吃！

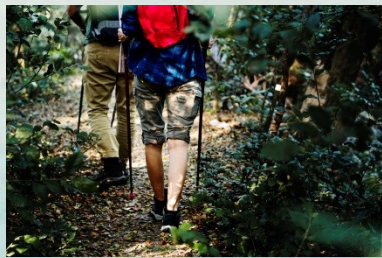
你以為你是真的肚子餓嗎？

面對接踵而至的工作負擔、經年累月的家庭衝突、人際相處互動的困擾…，種種不一而足的各式壓力，可曾讓你興起大吃大喝來紓壓的衝動？

當你有壓力或正經歷負面情緒狀態，如生氣、煩躁或害怕，大腦就會處於警戒狀態，促使身體進入全面總動員的「戰鬥或逃跑」反應，身體的壓力感應器—杏仁核會對大腦發出信號並釋放出壓力賀爾蒙，包括腎上腺皮質素以及可體松，這些化學物質讓身體動員作出戰鬥或逃跑反應，此時人們容易感到又累又餓，因為壓力賀爾蒙會讓你覺得肚子餓而特別想吃，尤其是甜食或垃圾食物。

約莫七成的人在面對壓力大時會發胖，壓力大除容易造成飲食過量外，也會讓人因為不想動、肌肉痠痛、睡不好而更容易發胖。研究顯示肥胖的人更容易傾向用吃來紓解壓力，體態健康的人除了吃東西以外，比較會採取多元且健康的方式，例如：運動、瑜珈、冥想、個人嗜好、找人聊天等其他方式紓壓。

如何使用健康的方式紓壓，對抗壓力帶來的體重威脅，接下來我們將為您列出幾種天然的方式。



# 1. 辨識壓力源

留意到自己出現心跳加速、呼吸急促、緊張、易怒、煩躁等反應時，很可能代表自己正處在壓力中。此時需練習辨識觸發這些情緒或生理反應的因素，如工作、家庭、情感、人際關係等等，並試著在壓力感受出現時，思考如何解決造成壓力的問題，而非為減緩情緒而大吃大喝，治標不治本。

## 2. 放鬆技巧

遇到壓力時可嘗試以不同的放鬆技巧管理個人壓力，例如：冥想、正念，或是簡單的呼吸練習皆可幫助有效因應壓力。

瑜珈有助於調節人的生理、心理與精神，從而讓人達致身心和諧統一的境界。經常練習瑜珈，可有效幫助拉伸肌肉、刺激身體的腺體和淋巴，加速體內血液與淋巴循環，提高體內脂肪代謝速度，因此許多人將瑜珈視為減重塑身的好方法。

之外，對容易精神緊張、肌肉過於僵硬的現代人而言，瑜珈的深沉呼吸不僅有助於穩定情緒，更能避免因壓力過大導致飲食與內分泌失調；瑜珈的冥想（meditation）練習也有助於思想和行為的自我改善與覺察，避免心情不佳、一時衝動的暴飲暴食，讓你的體重不再年年有餘。

### 3. 健康的飲食習慣

嘗試健康、均衡的飲食習慣且有意識地控制糖份的攝取。可多吃含色胺酸（又稱天然助眠劑，有助於舒緩緊繃情緒，安定神經幫助入睡）的食物，例如：黑巧克力（可可純度 75% 或以上）、牛奶、香蕉、富含益生菌的優格等食物，色胺酸是身體製造血清素與褪黑激素的原料，血清素可幫助我們放鬆與增加身體的抗壓性，而褪黑激素則可幫助我們一夜好眠。

## 4. 足夠的睡眠

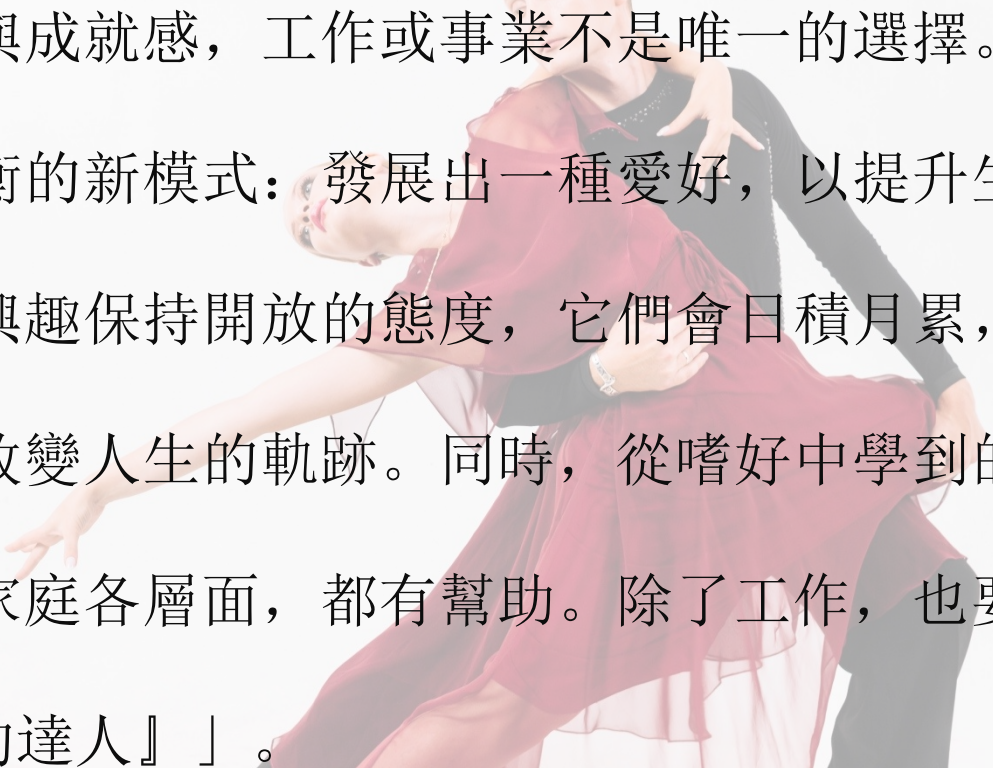
睡眠時間的長短，會影響兩種跟肥胖高度相關的賀爾蒙分泌：飢餓激素、瘦體素。長期睡眠不足往往帶來慢性疲勞，且會讓身體製造一種驅動飢餓的荷爾蒙，稱為飢餓激素，造成口慾的增加，導致肥胖找上門；同時瘦體素也會因此分泌過少，這是一種讓你覺得有飽足感的荷爾蒙，一旦缺乏則會讓人總是因吃不飽而吃吃吃，體重直線上升。美國國家睡眠協會建議，每個人一天以睡足 7~9 小時為最佳。

## 5. 足夠的水分

身體缺水也可能是飢餓的原因之一。我們的大腦常搞混餓和渴的訊號，而且缺水會讓我們的身體覺得疲累，因此，就算在恆溫的室內，也要盡可能找方法提醒自己多喝水。一般正常腎功能之下，平均攝取水量大約每日在 2,000ml 左右，可根據個人體重稍作調整。多喝水也有助於新陳代謝。






## 6. 培養興趣




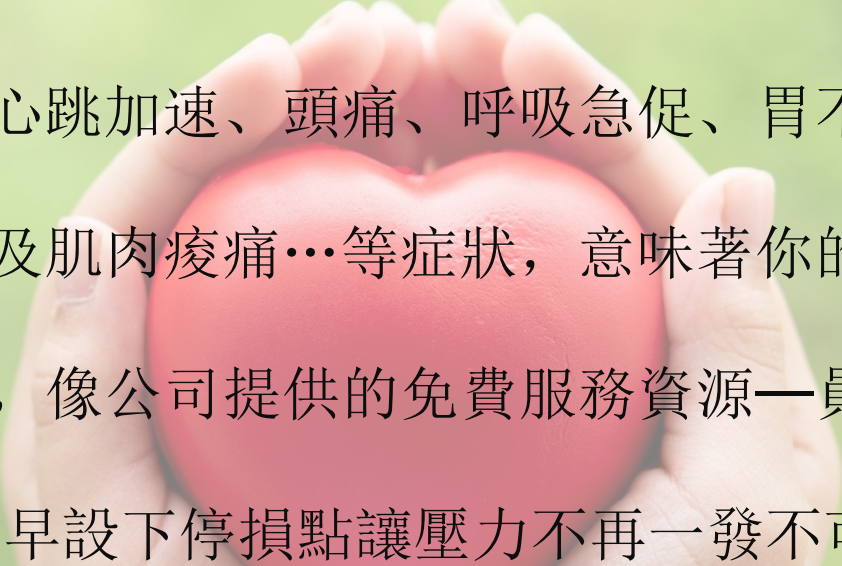
「要能維持長久的滿足與成就感，工作或事業不是唯一的選擇。過「雙重生活」是一種更為平衡的新模式：發展出一種愛好，以提升生活時間的品質。同時，對生活興趣保持開放的態度，它們會日積月累，逐漸改變你腦袋的結構，甚至改變人生的軌跡。同時，從嗜好中學到的體悟，對心靈、社交、工作、家庭各層面，都有幫助。除了工作，也要懂得生活，如此，才是『人生的達人』」。

摘自商業周刊 2012/9/27 《那些嗜好教我的事》特刊

## 7. 運動

運動是很好的紓壓方式，積極且規律運動可改善人的心情、促進生理血液循環，同時具有燃燒卡路里刺激體重減輕的額外好處。醫學上，無論何種運動，只要能達到運動量，即使五分鐘也會有效果。要能達到運動量須具備以下不可缺一的三個條件： 流汗  呼吸變快  身體變熱

做足夠的運動（但不要過度運動）， 運動不足、肌肉缺少，會讓基礎代謝率降低，形成「肌少性肥胖」，意即外觀體態正常，內臟脂肪卻遠大於肌肉。劇烈運動有可能導致壓力賀爾蒙（皮質醇）的升高，因為這是人體因應從運動產生額外壓力的方式，因此適時適量的運動可提升心情、燃燒脂肪，但過少與過度的運動都會造成健康的危害。



壓力不是疾病，但若長時間累積且所造成的種種困擾已嚴重影響個人生活機能，例如常常出現心跳加速、頭痛、呼吸急促、胃不舒服、噁心想吐、健忘、脾氣暴躁以及肌肉痠痛…等症狀，意味著你的壓力過大，建議儘早尋求專業之協助，像公司提供的免費服務資源—員工協助服務方案 (EAPs) 或是就醫，及早設下停損點讓壓力不再一發不可收拾。

# 員工協助服務方案

## 【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：金門縣政府全體同仁及其眷屬
- ◆ 服務方式：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會 / 員工協助服務中心 (EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於縣府內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問 (皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880( 聊聊吧！幫幫您！)
- ◆ E-mail 信箱：[eapc@eapcenter.org](mailto:eapc@eapcenter.org)
- ◆ Skype 諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

