



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

認識精神健康



沒有精神病 = 有良好精神健康？

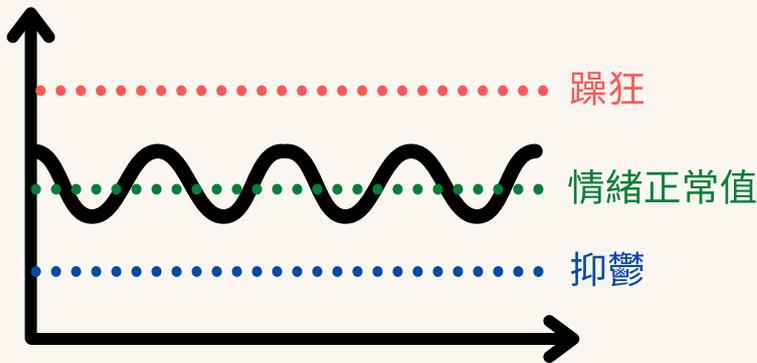
根據世界衛生組織的定義，精神健康不只是「沒有精神疾患」，還包括能夠「實現自己的能力，應付正常的生活壓力，有成效地工作，並對社區作出貢獻」。心理健康是整體健康不可或缺的一部分。健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。



2020年「全港精神健康指數調查」顯示，超過一半15歲或以上香港市民的精神健康指數不合格，15-34歲的精神健康顯著較差。



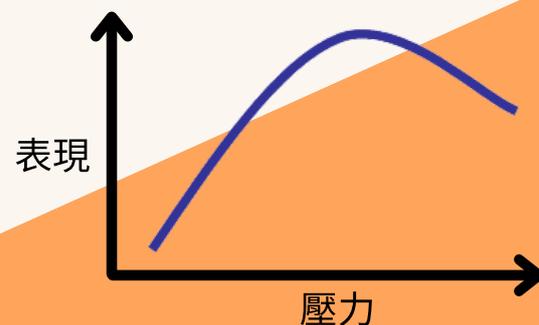
正常的情緒起伏與情緒病的分別



外界的環境時刻都在變動，我們的身體狀況包括情緒亦會有變動，有時感覺不錯，有時莫名低落，但情緒高低總在「正常」的區間內起伏。如果情緒持續過度高漲或低落，從而影響思想及行為，並破壞正常生活，便有可能患有情緒病。

壓力是好是壞？

適量的壓力可以推動我們朝著目標進發，提高我們在工作、學業或生活各方面的表現。適量的壓力促使我們正視問題，尋求方法解決，並改善自身處境。然而，若壓力過大，我們不單不能夠將自己原有的能力發揮出來，會降低工作效率和表現，長期受壓亦會令自己的身心健康受到影響。





皮質醇是腎上腺分泌的激素之一，當面對壓力時，身體會大量分泌皮質醇，故被稱為「壓力荷爾蒙」。皮質醇使我們的血壓稍為上升、注意力變得集中和感覺變得敏銳。讓身體能即時作出攻擊或逃跑（fight or flight）的反應。當皮質醇處於適當水平，可助我們應付逆境。

皮質醇長期處於高水平對身體的影響



- 抑制免疫系統
- 損害海馬體，記憶力減退
- 精神緊張、焦慮、抑鬱、頭痛
- 降低睡眠質素，導致失眠
- 提升心率及血壓水平，增加患心臟病風險
- 削弱骨骼組織，增加骨質流失及骨折
- 血糖異常，增加患糖尿病風險
- 體重上升

自我覺察及調整壓力

嘗試靜觀覺察當下情緒，進行冥想、呼吸練習及肌肉鬆弛練習等。幫助我們更了解自己的想法和感受，令感受更易被處理。

照顧好你的腸胃

每天進食5份蔬果，吸收足夠蛋白質，攝取健康的脂肪如奧米加3和6，並經常補充水份。

每天感恩

寫下或想想一天中讓你感恩的幾件小事，練習對別人和自己感恩，試著對身邊的人和自己說聲謝謝。

適量運動

當我們做運動時，腦部會釋放安多芬，能夠有效舒緩我們的情緒。

