

Employee Assistance Program (EAP)

2023 年 11 月 EAP 關懷報



被壓力拖著走，靠運動來擺脫

壓力山大，是許多職場工作者非常有感的詞彙。長久處於壓力之下，不管是自律神經失調、失眠，乃至於生病，都可能變成後續的隱憂。所幸，我們可以透過運動來減緩壓力帶來的負面影響，還能幫助我們增加自信、調節免疫反應、改善睡眠品質。

壓力對身心健康的負面影響

從生理角度來看，**長期處在慢性或過度壓力下，我們的心血管、免疫、消化都會直接受到影響**，背後原因在於身體為了應付壓力而必須處在「動員狀態」。這種時候，身體必須釋放壓力激素（如腎上腺素、皮質醇等）。這些激素在壓力期間的釋放，有助於我們集中火力去面對威脅；但當壓力維持太久，身體長期暴露在這些壓力激素之下，反而會對身體造成傷害。

值得注意的是，**壓力也會對我們的心理層面造成負面影響。讓你變得更焦慮、憂鬱、情緒波動等**。許多人也表示，壓力讓自己更容易失眠、更難以集中注意力、想法變得更悲觀，不可不留意。

運動對心理健康產生的正向效果

所幸，我們可以透過運動，來減緩上述壓力帶來的負面影響。具體來說，運動有以下好處：

- 1. 分散注意力：**運動創造了一個特別的時空。在我們專注於運動時，我們的心可以從壓力中暫時離開，有助減少負面思緒和擔憂。
- 2. 神經傳導物質讓你快樂：**運動可促進大腦釋放多巴胺、血清素和腦內啡等神經傳導物質，這些神經傳導物質可以讓我們變得比較開心、情緒穩定，並減少焦慮或憂鬱的感受。
- 3. 一起運動，社交互動更加分：**許多運動以團隊形式進行，在過程中我們還能享受社交互動的機會，減輕孤獨的感受。

除上述好處之外，運動還能幫助我們增加自信、調節免疫反應、改善睡眠品質，可說是非常好的減壓良方呢！

那些運動可以讓身心舒壓？

初步來說，運動可分為三大類型，彼此帶來的好處不同。

1. **有氧運動**：提高心肺功能、促進心血管健康，改善全身氧氣供應。如：慢跑、快走、游泳、有氧舞蹈、跳繩、登山、球類運動等。
2. **肌力訓練**：可增加肌肉強度，大家熟悉的重量訓練、舉重等都屬於肌力訓練。
3. **伸展運動**：幫助我們增加身體靈活性，訓練肌肉、關節等部位，對於減緩肌肉緊張也很有幫助，常見例子為瑜伽、伸展操等。

這三類運動各有其重要性。像是均衡飲食一樣，每一類型運動其實都能帶給我們不同好處。因此，鼓勵讀者可以根據自己的目標和需求，在運動計劃中結合這些不同類型的運動喔！

制定運動計畫的小秘訣

看完到這邊，您是否對運動躍躍欲試了呢？最後，讓我們提醒幾個在制定運動計畫時，應該留意的細節：

先求有、再求好

制訂運動計畫時，**避免給自己設定太大的目標**。建議可從小目標開始，好比：每週安排兩個下班時間，在住家附近的公園慢跑 20 分鐘。制定新目標時，也記得**幫自己找到可以提醒自己運動的「提示」**，讓自己比較不會「忘記」要運動。好比，「週三下班後」、「到家之前」、「經過某公園時」等。各種時間、地點的提醒，都值得嘗試。

有個伴、更容易堅持下去

習慣的養成，如果能有「盟友」一起，通常會更可能堅持下去。因此，盤點一下你身邊的家人、朋友，有沒有誰可以一起和你執行這次的運動計畫。你們可以互相關心成為彼此的檢查員；在想放棄、偷懶的時候，也比較可以互相激勵支持。

如果沒有完整的運動時間，先培養生活化的微運動習慣

在比較忙碌的時候，可能會發現自己沒有完整的運動時間，因而讓運動的習慣終止了。在這種時候，不妨發揮巧思，**從工作當中尋找空檔，想辦法讓自己有機會「多動」**。也許是上、下班通勤的路上，提早幾站下車、把車子停在遠一點的地方；會議之間移動時，早一點下電梯，多走幾層樓梯等，都是把運動納入生活的好方法。

設定自己的獎勵機制

每隔一、兩週，檢視自己目前計畫執行的狀況，如果執行狀況良好，別忘了給自己一點鼓勵。許多人發現，每週完成計畫時，幫自己「累積點數」，當累積到一定點數時，就幫自己升級運動的器材或設備，會讓他們之後運動時更有動力，你也可以試試。此外，在計畫不如預期時，也先別急著完全放棄，可以試著從降低運動強度、頻率等方向著手。無論如何，有動總比沒動好。

在計畫不如預期時，也先別急著完全放棄，有動總比沒動好，穩扎穩打、一步一步，可以試著從降低運動強度、頻率等方向著手。無論如何，期望讀者都能從運動中，再次找回身心自在的感受，不再壓力山大！

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：蘇益賢臨床心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。