



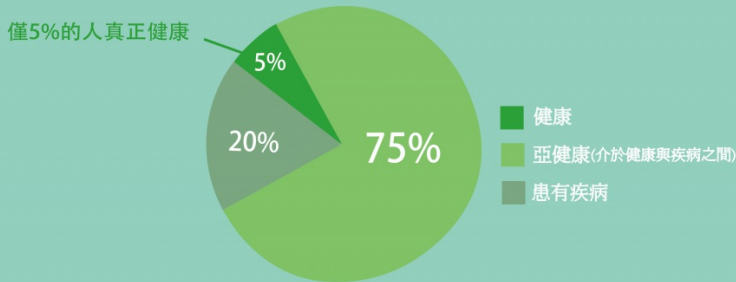
「心」苦生活 身體發警訊

2015-05-28 記者 李恬芳 文

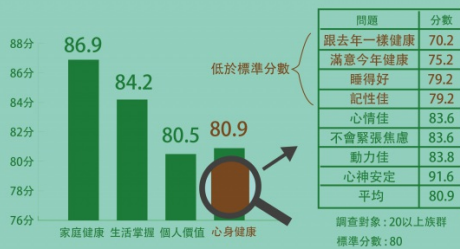


「心」苦生活 身體發警訊

♥全球健康狀況(2014 發佈)



♥2014全國精神健康指數調查



♥2015臺灣睡眠大調查



♥心身症:一種由心理、環境因素引起的身體症狀或疾病



♥心身症病因

♥臺灣壓力持續三年以上人數 (2014 發佈)

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 跨性別者 勇敢做自己
- 「心」苦生活 身體發警訊

總編輯的話 / 黃詩涵



本期喀報為二一七期，共十六篇稿件，其中有兩篇影像新聞、兩篇廣播新聞、五篇動畫、三篇新聞圖表、四篇文章，題材相當多元。

本期頭題王 / 沈祖廷



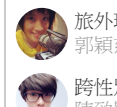
因為矮矮的、所以頭髮短一點才有自信 不喜歡太安靜和看不見 於是成為聲音和影像成癮者 文字還在探索中 生活若是液態、希望不只是水酸性要再高 用一種水果形容的話大概是奇異果吧

本期疾速王 / 包金



長不大的男孩 獨舞 夜裡風霜歧路 還記得 第一眼的天空 心底的角落 那盈紫的情 那艷紫的詩 那幽紫的音 想留住沙漏的珍珠 想散出愛中的十字 想點燒希望的燈火

本期熱門排行



旅外球員 客居他鄉的英雄
郭穎慈 / 文化現象



跨性別者 勇敢做自己
陳致穎 / 人物



臺灣高等教育 何去何從
黃馨儀 / 文化現象



演員實境 不為人知的辛苦
沈祖廷 / 文化現象



孩子愛電視 節目如何選
林霽楨 / 文化現象



(圖片來源/李恬芳製)

您是否生活緊張、心中焦慮，時不時地頭痛、胸悶、腰酸背痛甚至全身無力，即使拖著疲憊的身軀上床，也難以入眠？心身症 (Psychosomatic disorder) 是一種由工作、人際關係等情緒壓力所引發的身體症狀，若久未改善，有可能發生質性病變。心身症並不完全屬於一種疾病，它遊走在健康與疾病的之間的亞健康地帶，是對身體健康的一種警訊。根據世界衛生組織於二〇一四年發佈的資料，全球有75%的人處於亞健康狀態，僅有5%的人真正健康。

反觀臺灣，在財團法人精神健康基金會的調查中顯示，「心身健康」項目的得分為80.9，雖有超過標準分數80分，但仍算勉強及格。若放大細項來看，睡眠品質方面的問題得分，並未達標準，此外，根據臺灣睡眠醫學學會公布的「2015睡眠大調查」，臺灣人慢性失眠率為20.5%，等於每五個人中，就有一人難以入眠。

現代人生活壓力大，根據TVBS民調中心於二〇一四年所做的調查，有65%的受訪者表示，生活壓力已持續三年以上。在香港浩洋青年商會做的「亞洲國家或地區青年快樂指數」調查結果中，臺灣雖居冠，為十個樣本中最快樂的國家，拿了6.69分，但仍低於標準值7-8分。

解決心身症狀，最根本的問題就是「壓力」，適當地紓壓成為生活中不可或缺的一部份。除了要有規律作息外，運動、從事放鬆的休閒活動、找人聊聊天、寫快樂日記（能增加幫助睡眠的血清素）都是不錯的紓壓方式。



日文KTV 現身臺灣

近年來，即使是臺灣地區，也有提供客人歌唱日本流行歌的日文KTV，卻正面臨市場飽和的困境。



跨性別者 勇敢做自己

來自宜蘭的跨性別者Bob，跨出勇敢的步伐，用穿著、打扮等實際行動，希望讓更多人看見且尊重跨性別族群。

▲TOP