

水可載舟亦可覆舟：壓力的本質與生存意義



壓力在日常生活中如影隨形，並且常在無聲無息中就會累積成破壞身心健康的結果

「壓力」經常被視為許多身心困擾的誘發或風險因子。在日常對話裡，我們也習慣將帶來負向感受的事件統稱為壓力。由於壓力在日常生活中如影隨形，並且常在無聲無息中就會累積成破壞身心健康的結果，因此覺察壓力、理解壓力、調節壓力是一項保護我們身心健康的重要能力。

壓力無所不在，從出生那一刻起，人生就開始與壓力共存。就生理學的觀點而言，凡是破壞恆定性（Homeostasis）、增加身心負荷的環境事件，都是一種「壓力源」（stressor），例如，肚子餓、想睡覺、奔跑……。「壓力反應」（Stress response）則是身心面對壓力源所激發的反應。壓力源和壓力反應所構成的函數就是「壓力」（stress）。由於先天和後天的個別差異，同樣的壓力源會因為不同的壓力反應導致不同程度的壓力。依照這樣廣泛的定義，壓力可以理解為生物在世求生存的過程。

人其實喜歡適當的壓力，也需要藉由壓力來激發動機和動員能量。這樣的觀點可以在壓力－效能的倒U型曲線關係現象得到體現：當壓力過小時，會感到無聊無趣，身心效能也激發不足；當壓力過大或持續過長時，會感到過度焦慮和消耗，身心效能也會下降；當處在適量壓力時，則會感到興奮、趣味、掌控感和成就感。

此外，壓力和身心效能除了上述的共時性關係之外，也具有向上適應的歷時性關係：適量的壓力刺激加上後續的超補償機制（在心理和行為層面是指經驗、知識、技術、性格等成長），會讓人的壓力負荷、因應和調適能力向上提升。但如果壓力持續時間過長，過度超出個人負荷，就會造成反效果，形成身心耗竭的狀態，進而引發異常的焦慮、憂鬱等情緒困擾。

總結上述觀點，生存就是一件壓力適應和調控的過程，一個人的能力表現和進步成長，都取決於適當的壓力調控。然而壓力源是無法完全掌控的（世界的不可控制的本質），但我們擁有一定程度調節壓力反應的能力。



調控適量的壓力，可以讓我们的生活更有趣、豐富，且讓我們持續進步成長

壓力反應可以分為兩種：急性和慢性。「急性壓力反應」是指在壓力事件當下所引發的身心反應，包含一連串連鎖的神經和內分泌機制，其原始的生物功能是為了動員身體的能量來應對當前的危險，典型的行為結果是戰鬥或逃跑，所以又稱為「戰或逃反應」（Fight-or-flight response）（在有些情況還會出現第三種呆滯反應）。當急性壓力反應失控的時候（超出個人負荷值），會產生一些破壞性的結果，例如：過度焦慮導致認知和運動表現下降、衝動決策、攻擊行為等。「慢性壓力反應」是對於急性壓力源的預期，所預先激發的壓力反應（以作為對未來預期危險的準備），是基於人類獨有的想像和計畫未來的能力。慢性壓力反應的生理機制類同於急性，都是一種動員能量的應急狀態，所以當這種狀態的持續時間太長的時候，就會導致破壞性的結果。

在生理層面，長期動員身體能量，會導致：新陳代謝問題、消化系統問題、高血壓、生長和組織修復受阻礙、抑制生殖功能、免疫力下降等。在心理層面的破壞包含：動機低落，失去興趣和愉悅感；多項認知功能損害，包含專注力、工作記憶、注意力切換、認知彈性（導致僵化的思考和行為）、新資訊整合（導致評估事實、風險的能力下降，創新能力下降）等；消耗意志力，而降低衝動控制和損害情緒調節；增加攻擊性（攻擊行為能減輕壓力，而引發替代性攻擊反應）。上述慢性壓力的破壞性結果又稱為「一般適應症後群」（General Adaptation Syndrome, GAS），通常是發生在阻抗期過後的消耗期。因此，適量的預期，讓我們預先做準備，可以提高因應急性壓力源的能力；但過度的預期（擔憂），反而會壓垮我們。

總結上述對壓力的認識，壓力調適的目標在於：

1. 調控適量的壓力，讓我們的生活更有趣、豐富，讓我們持續進步成長。
2. 面對急性壓力源，將壓力反應維持在功能良好的區間。
3. 調控適量的慢性壓力源：維持合理或適度的擔憂（對危險的預期）；規劃合理、有效的計畫和目標；適當的休息。

〈文／陽明交通大學健康心理中心 林鈺傑諮商心理師；圖／秘書處〉