

抗逆配方 (I)

1. 「逆境」的界定就視乎當事人的想法和感受而自行決定，當面對逆境時我們會容易產生壓力、負面想法和感受，例如：覺得自己沒有能力、欠缺幫助及沒有希望。適當處理壓力及負面情緒有助我們提升處理逆境的能力。

2. 「壓力」的定義：壓力是一種主觀感覺。當個人面對內在或外在要求，感到自己沒有足夠能力應付時，就會產生身心不適（亦即感到有壓力）。

適當的壓力是進步的原動力，可以激發我們的潛能。令我們不斷進步，但過大的壓力卻會損害我們的身心健康。



3. 以下是一些減壓貼士：

- i) 做運動及進行深呼吸練習
- ii) 保持均衡飲食及足夠休息

4. 處理壓力是要針對壓力來源及引起壓力的人物、地方或事件，作出適當的減壓措施，如調節要求及增強的應付能力。

5. 面對同一事件(Activating Event)，我們可以有不同的想法(Belief)。不同的想法(Belief)，會引致不同的情緒結果(Consequence)。換言之，人的情緒變化，往往受到人對事物的不同想法所影響。



6. 處理情緒的方法，例如：

- i) 多檢討自己想法的準確性及學習正面想法，有助把負面情緒減低。
- ii) 若負面情緒持續地影響我們的生活時，我們需向長輩或專業輔導人士求助。

7. 逆境會動搖個人的想法和價值觀，令人情緒低落。抗逆力使人能面對和適應生活中的挑戰及逆境，減少負面情緒和行為的出現。與家人保持親密關係，有良好的自我控制能力，擁有積極的生活態度和正確的價值觀，可加強個人抗逆力。