



參與者指南

管理壓力



課程重點

管理壓力可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

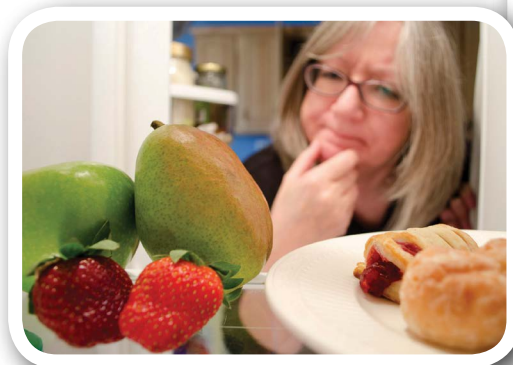
- 壓力的某些根源
- 壓力和二型糖尿病之間的關聯
- 減壓的一些方法
- 應對壓力的一些健康方式

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 知道什麼情況讓您感到壓力。計劃如何應對壓力。
- ✓ 學會如何對您不想做或不需要做的事情說「不」。





Barbara 的故事

Barbara 45 歲。她感覺分身乏術。她的孩子還在讀高中。她的父親有嚴重的健康問題。此外，Barbara 有全職工作且已離婚。

Barbara 的醫生告訴她，她面臨罹患二型糖尿病的風險。醫生督促她透過健康飲食和健身來減重。

Barbara 歎了一口氣。對她而言，照顧好自己只是另一件事。

當您覺得壓力很大時，可能會感到：

- 生氣
- 惱怒
- 焦慮
- 迷茫
- 不耐煩
- 悲傷
- 擔憂

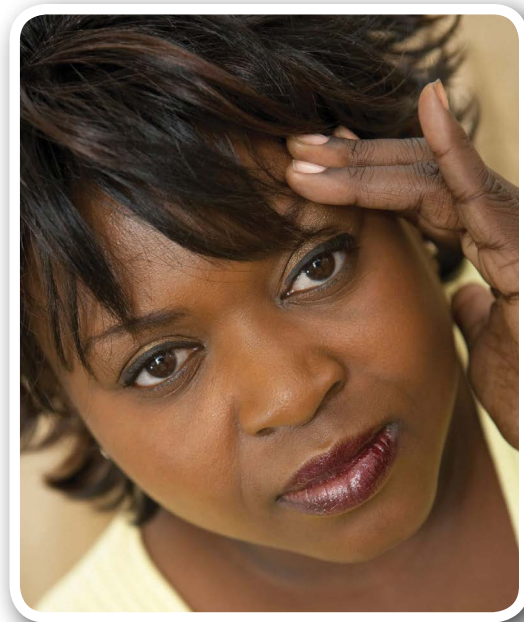
您可能還會出現：

- 頭痛、背痛或頸痛
- 心跳加快
- 肌肉緊繃
- 胃部不適

壓力和二型糖尿病之間的關聯：

感受到壓力會：

1. 改變您身體的化學反應，使您更有可能罹患糖尿病
2. 導致您以不利於健康的方式行事





Barbara 的故事

在見了醫生之後，Barbara 為了讓自己感覺好些，回家後她吃了很多冰淇淋。

當您覺得壓力很大時，可能會：

- 喝酒過多
- 健忘
- 推遲您要做的事
- 東奔西跑但成果寥寥
- 睡眠過少及/或過多
- 吸菸
- 吃過多的藥
- 過勞



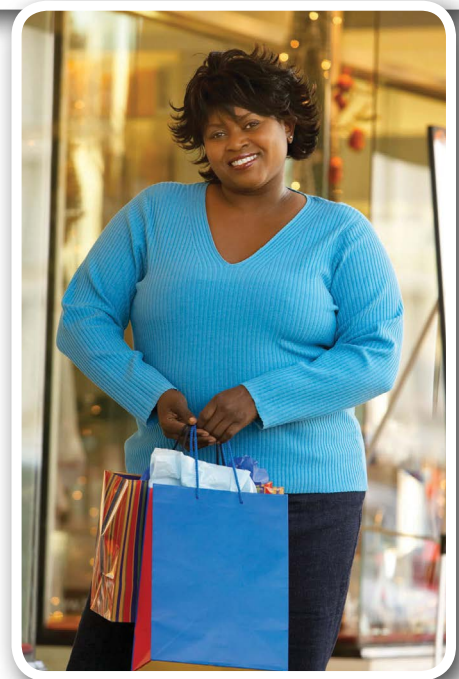
您可能還會：

- 在飲食方面做出不健康的選擇
- 在健身目標上懈怠
- 花太多時間看電視、影片或使用電腦

Barbara 難以拒絕他人。所以她最終做了她實際不情願或不需要做的事情。

例如，當她和孩子一起購物時，孩子經常請求她買東西。通常，她屈從於孩子們的要求，只是為了讓他們不再央求。這讓 Barbara 感到壓力很大。

Barbara 決定透過表達拒絕來改善這個情況。之後，她和孩子一起購物時，孩子請求她買冰淇淋。這次，她說「不！」，並且態度堅定。她對自己感到自豪！



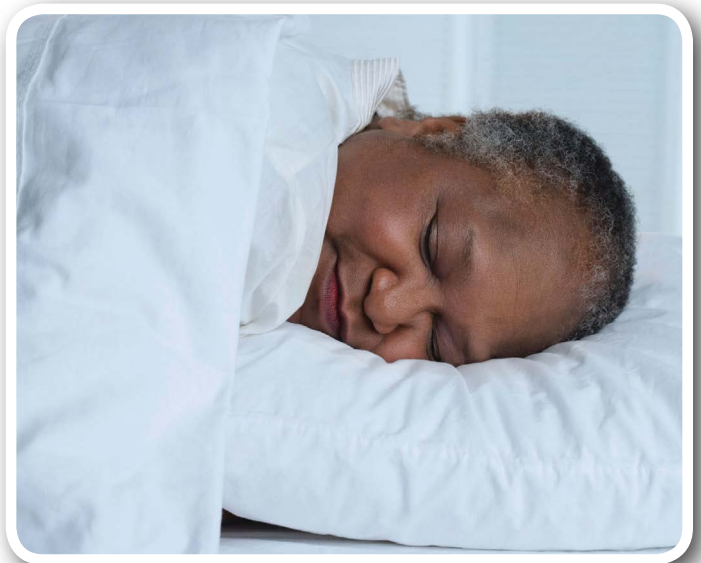


減壓方式

沒有萬無一失的方法來避免壓力。但是有辦法讓您的生活少一些壓力。嘗試這些小竅門。

- ✓ **尋求幫助。**儘管向您的朋友和家人尋求幫助。他們關心您，並希望您一切順遂。下次您也可以幫助他們。
- ✓ **保持整潔。**把您的東西整理得井井有條。
- ✓ **保證充足的睡眠。**每晚睡足 8 小時。
- ✓ **保持愉悅的心情！**找時間做自己喜歡的事。與朋友一起散步、看書或觀看影片……做任何讓您開心的事。
- ✓ **只需要說「不」。**學會如何對您不想做或不需要做的事情說「不」。
- ✓ **瞭解自己。**知道什麼情況讓您感到壓力。計劃如何應對壓力。
- ✓ **制定待辦事項清單。**將最重要的事情列在最前面。
- ✓ **提醒自己。**使用筆記、日曆、計時器等對您有效的任何物品。
- ✓ **設定可行的小目標。**將大目標（如減重）分成更小的目標。
- ✓ **解決問題。**當您遇到問題時，嘗試迅速解決問題。這樣，這個問題就不會成為您生活中的壓力來源。
- ✓ **照料您的身心。**這樣，您就能更自如地應對壓力情況。

您如何降低生活中的壓力？

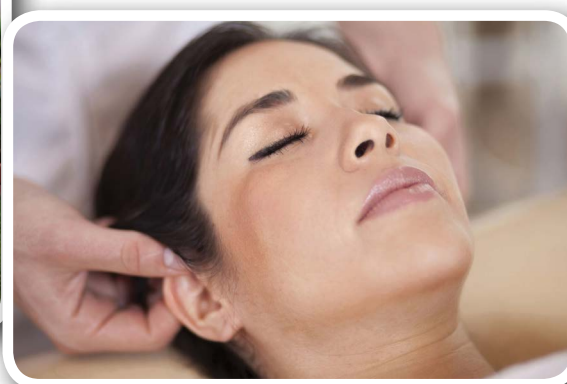
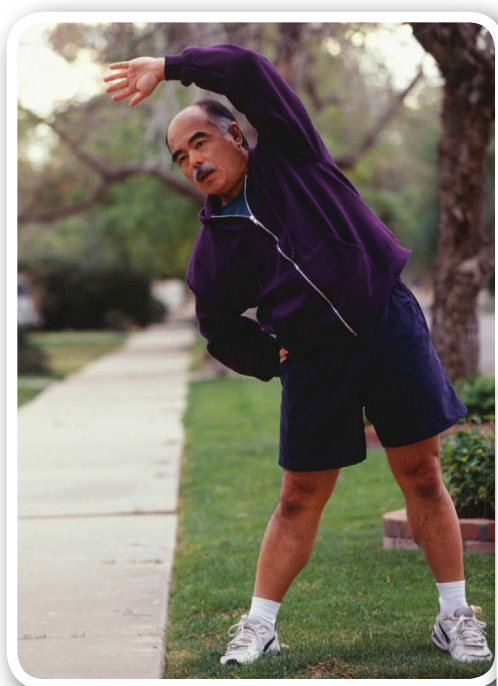




應對壓力的健康方式

感受到壓力？放下曲奇！相反，嘗試這些健康的方式來應對壓力。

- ✓ **在心裡默數到 20。**這可以讓您的大腦得到必要的休息。
- ✓ **自我放鬆。**按摩、泡個熱水澡、喝一杯花草茶或播放一些讓人平靜的音樂。
- ✓ **給自己加油打氣。**說一些讓人平靜的話，例如：「別著急。我可以慢慢來。」
- ✓ **嘗試一些放鬆的方式。**您會在右邊的方框中找到這些方法。
- ✓ **拉伸。**做瑜伽或其他拉伸運動。



放鬆方式

可能需要一些時間才能看到效果。嘗試每天至少練習 10 分鐘。如果您願意，聽聽讓人平靜的音樂。

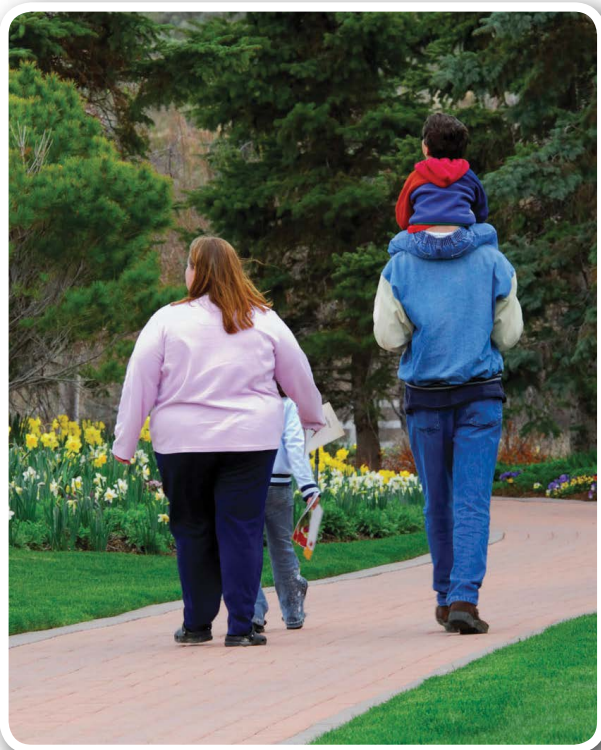
首先，在黑暗、安靜的房間裡躺下，這樣可能比較容易放鬆身心。慢慢地，您將能夠做到隨時隨地放鬆身心。

放鬆您的肌肉。揉揉您的臉部肌肉。堅持 5 秒鐘。然後放開。感覺臉部肌肉放鬆。以同樣的方式揉揉下巴、肩膀、手臂、胸部、腿部和足部肌肉。



應對壓力的健康方式

- ✓ **休息片刻。**如果可以的話，從讓您感到壓力的事情中脫離片刻。
- ✓ **談論您的感受。**將您的感受告訴朋友或心理諮詢師。
- ✓ **減少咖啡因的攝入。**咖啡因會讓您感到坐立不安和焦慮。
- ✓ **動起來！**做一些運動——即使只是繞著街區散步。
- ✓ **做點有趣的事。**外出跳舞、購物，與朋友通電話。參加您喜歡的任何活動——只要是健康的活動。
- ✓ **清晰地思考。**事情可能並不像看上去那樣糟糕。



放鬆方式

冥想。專注於讓您覺得平靜的簡單的事情。可以是一張圖片或一個聲音。

如果中間走神，也不要擔心。只需回到您選擇的圖片或聲音上。

想像。想像一下讓您感覺平和的場景。嘗試想像自己身臨其境。

深呼吸。放鬆您的腹肌。將一隻手放在肋骨處。然後用鼻子慢慢深吸一口氣。感覺您的手向上移動。

現在透過嘴巴慢慢呼氣。

確保把氣全部呼出。感覺您的手往下沉。