

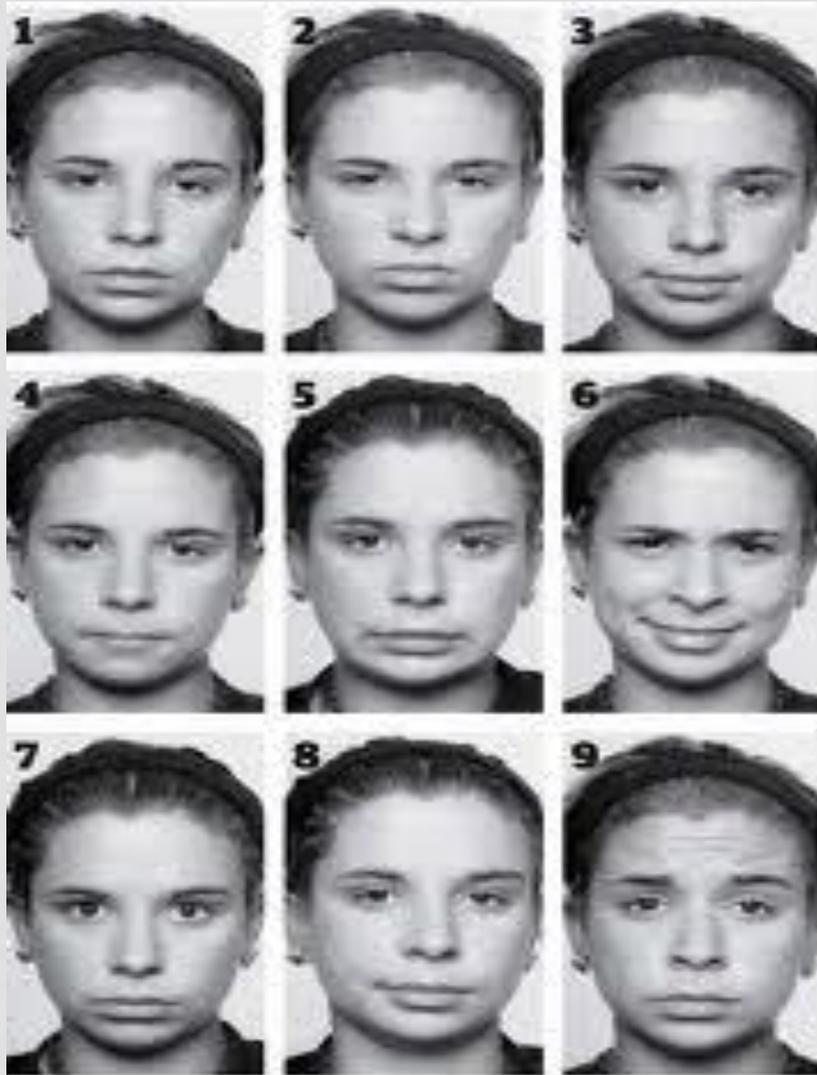
壓力越界

黃美容 Judy
註冊心理學家
婚姻及家庭治療師
體感治療師
感動治療師/督導
認證家事調解員

母子間情緒互相感染



過敏反應...反應模式化



焦慮

焦慮思考內容與症狀

- 脆弱自我觀點

焦慮、憂鬱
缺乏自信
逃避
增強倚賴性

- 威脅的世界觀點

自主神經症狀
睡眠困擾
缺乏自發性
專注力差

- 不可預測的未來觀點

過度警覺

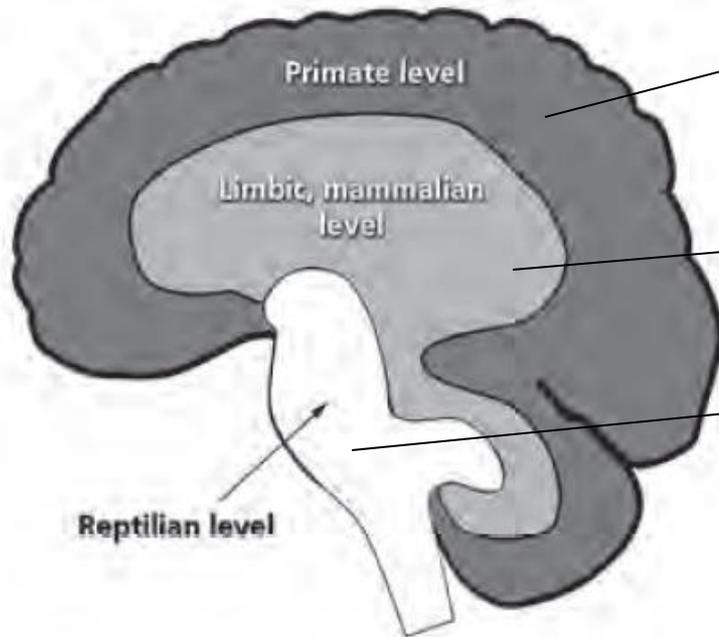
身心的維繫

個人的情緒變化將會影響：消化系統，心臟血管系統、呼吸系統、**肌肉系統**、和生殖系統等。

個人處於壓力(stress)狀態之下，將會有如下的生理反應：**心跳加快**、血壓升高、**呼吸急促**、胃酸分泌增多（消化道潰瘍）、肌肉僵直、以及性慾低下等。

身心的維繫

The Paul MacLean Triune Brain Model



新皮層區：

理性思維：邏輯思考，分析判斷，計劃

中腦：

情緒中心，情緒記憶

下腦/腦幹：

原始反應：作戰或逃走

呼吸

心跳

食慾

性慾

身體感覺

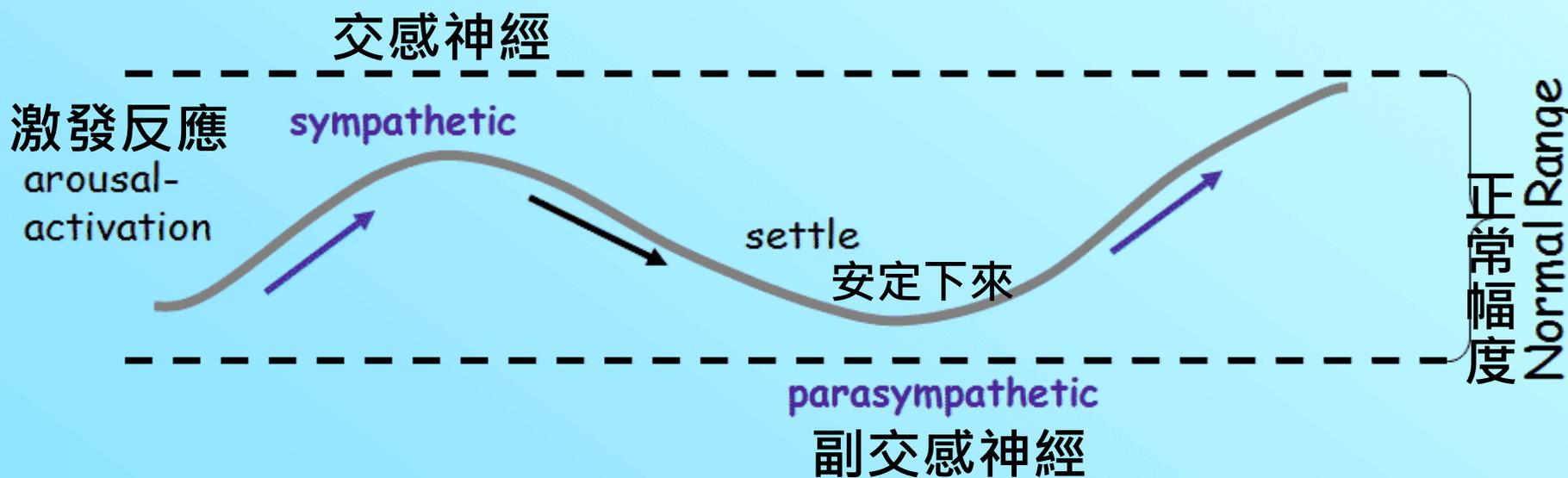
內在環境的恆定

內在環境的恆定(homeostasis)指身體的內在環境維持在一個穩定和平衡的生理狀態。

人體藉由自主神經系統(autonomic nervous system)的控制和整合來維持它內在環境的恆定；這種機制是無意識性的，或自動發生的。

健康的神經系統

A Healthy Nervous System



A healthy nervous system has ongoing cycles of charge/discharge, with a functional range and a full spectrum of resiliency.

自主神經系統

自主神經系統(autonomic nervous system, ANS)

控制身體的器官和其功能：

分為交感神(sympathetic nerves)和

副交感神經(parasympathetic nerves)兩類，兩者的功能恰相反。

自主神經系統乃在無意識狀態下行使其管制功能。

發出的神經訊號，可被情緒所改變，例如心情不佳影響食慾，驚慌影響心跳率、血壓、以及呼吸率。

創傷壓力未能釋出的徵兆

焦慮、恐慌、過敏反應、驚嚇、不能放鬆、煩躁不安、戒備狀態、消化系統毛病、情緒崩堤、長期痛症、不能入睡、情緒激動/狂怒

創傷事件

亢奮狀態

Stuck on "On"

「戰或逃」反應

Normal Range



癱瘓、抑鬱、情緒解離等現象

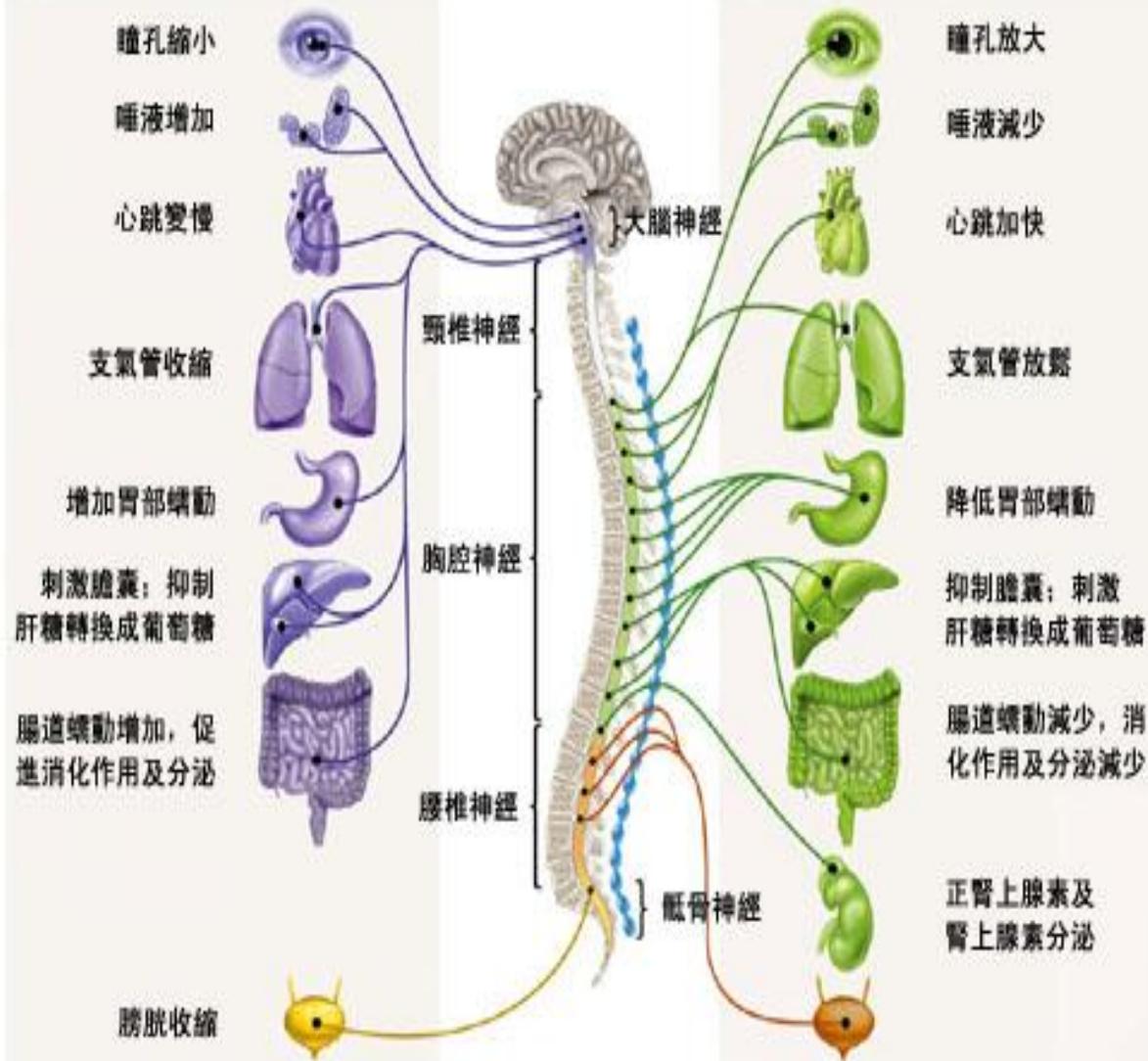
Stuck on "Off"

閉鎖狀態

憂鬱、情緒麻木、委靡不振、感覺遲鈍、虛脫、極度疲倦、迷茫、失去連繫、解離現象、痛症、低血壓、消化系統毛病

副交感神經
“休息與消化”

交感神經
“戰鬥與飛行”



自律神經系統

HELP

I'll never
get better

No one
believes me

I can't do
what I
used to

They should
cure me

I can't
stand it

Am I
imagining it?

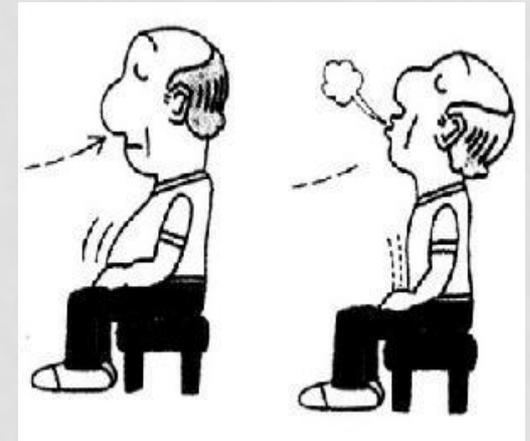
I'm useless

Why do
I hurt

**FEAR
DEPRESSION
ANXIETY
FRUSTRATION
FURY**



鬆弛練習



恢復平衡

身心的技術 (mind-body techniques) 促進健康的恢復，包括：催眠、冥想 (meditation)、澄心法 (mindfulness)、生物迴饋 (biofeedback)、導引想像、體感治療技術、呼吸治療、祈禱、漸進式鬆弛法、以及瑜珈等。

體驗式的治療原理

- 放鬆反應能降低交感神經系統的敏感度及消除由壓力引起的身心症狀。
- 意象中的活動和現實的刺激，在大腦的操作程式都是在同一個位置。
- 操練自主神經系統的復原能力。