

控制情緒 做個開心快活人

在香港這樣步伐急速、瞬息萬變的都市生活裡，許多人都會感到壓力和焦慮，近年有統計資料顯示，香港每五個人當中，就有一人受到情緒病的困擾，你可知道自己有沒有受情緒困擾？又有甚麼方法可避免受情緒困擾，做個開心快活人？



個案：情緒困擾致腸胃不適

原來，情緒病不單只在情緒上令人產生煩躁、憂慮及不安等徵狀，他們還會因為情緒問題而引發起身體的多種不適問題，例如：頭痛、腰背疼痛、失眠、疲倦或其他原因不明的疼痛等，就如以下一個真實個案：

林小姐（化名）是一個典型的都市人，工作十分繁忙，每星期總有兩三天失眠、頭痛等問題，近年還經常受腸胃不適的困擾，甚至懷疑自己患有腸頑疾，導致情緒低落，但尋求多方治療都找不出原因，最後，在家庭醫生的診治下，原來身體的多種毛病皆沿自情緒病而引發出來的。所以，懂得輕鬆面對壓力、保持心理健康，不單有助舒緩情緒，還可減少身體產生其他問題。



引致情緒病3大因素

1. 與家族性遺傳或腦部化學傳遞物質失去平衡有關；
2. 個人因素，如凡事執著、完美主義、要求過高、情緒緊張；
3. 環境因素，如長期患病、工作緊張、財務困擾、感情問題或親友離世。

小測試

你有沒有情緒困擾？

想知道自己有沒有受情緒困擾，通過以下一個小測試，以了解自己的情緒健康狀況。

分析結果：

若選擇是，顯示你的情緒健康正出現問題，應尋求專業意見，若選擇否，初步顯示你情緒尚算健康。

1. 過去數星期，你是否經常出現下列徵狀是多於4項的？

● 身體方面：

- ☐頭痛 ☐腸胃不適 ☐腰疼背痛
☐失眠 ☐身體虛弱 ☐疲倦
☐多夢 ☐睡不安寧 ☐胸口鬱悶或不適

● 心理方面：

- ☐情緒低落 ☐毫無幹勁 ☐心情煩躁
☐容易動怒 ☐精神緊張 ☐無法鬆弛
☐失去自信 ☐難以集中精神
☐不開心想哭 ☐感覺工作不順利

2. 你是否受以上徵狀的困擾？

- ☐是 ☐否

3. 你在社交、工作、家庭方面，是否受到以上徵狀所影響？

- ☐是 ☐否

資料來源：心晴行動網頁

補充「快樂營養素」

其實，任何疾病都應防患於未然，情緒病亦然，預防方法，除了要保持心境愉快，為身體補充「快樂營養素」也很重要。有營養學專家表示，在芸芸營養食品中，蠔含有豐富的微量元素和牛磺酸（氨基乙磺酸），可提升腦部能量，穩定情緒，減少因壓力而造成的煩躁不安感，從而令人心情回復平和、愉快。

牛磺酸，乃是一種可鎮定神經的物質，能抑制緊張時腦內神經的分泌物，達到安神健腦的作用，而微量元素鋅，能舒緩壓力導致的緊張煩躁，兩者配合下，可以令人心情平和，有助入睡及改善煩躁失眠現象。

不過新鮮蠔容易因污染而含菌量大增，食用安全令人擔心，「雪肌蘭魚寶蠔皇素」以高科技萃取蠔的珍貴營養成分，剔除所有污染雜質，如農藥、重金屬等，令人可安心服食。



雪肌蘭魚寶蠔皇素