臺灣新北地方法院新聞稿

發稿日期：114年2月25日
發稿單位：發言人室
連 絡 人：行政庭長林鈺琅
連絡電話：02-22616714#1899 編號：114-008

壓力 v.s.放鬆－決定您的生活品質!!!
瞭解壓力對心理與生理間的變化
新北地院邀請學者專家專題演講

為了讓同仁解自己的壓力來源，找到適合的情緒抒壓的方式，新北地院於日前邀請新光吳火獅紀念醫院精神科專任醫師田心喬醫師講授「從自律神經來看情緒調節及壓力調適」。

田心喬醫師首先以「壓力對健康及情緒的影響」說明現代社會每個人平日繃緊神經面對不同的突發狀況，容易產生心理壓力、焦慮情緒，長久下來對身心造成傷害，影響生活品質及生涯規劃。

隨後，田醫師說明「壓力生理監測指標」，讓同仁瞭解如何知道自己所面對的壓力有多大呢？會不會已經對於高壓壓力麻痺而不自覺呢？從對自律神經的了解以及利用自律神經儀器，分析自身壓力來源，協助覺察自己的身心狀況，對於預防疾病、提升生活質量具有重要意義。接著田醫師又講述「自律神經系統概述」，自律神經系統（Autonomic Nervous System, ANS）是調節內臟器官功能、維持內部環境穩定的系統。它分為交感神經系統和副交感神經系統兩部分。交感神經就像踩油門一樣，會讓身體處於亢奮狀態，而副交感神經像踩剎車一樣，可以幫助身體放鬆。當人在面對壓力時，交感神經會活絡起來，使心跳加快、血壓上升、呼吸急促、肌肉緊繃、腸胃抑制蠕動，讓人提高警覺，保持專注力，以應付外來的刺激和挑戰；當人們處於休息狀態時，副交感神經就會活絡，讓心跳

減慢、血壓下降、呼吸變慢、肌肉放鬆、腸胃加速蠕動，讓人放鬆休息，保持所需的體能。

最後，田醫師強調「壓力情緒的調節」就是要學會放鬆!自律神經系統的平衡狀態對心理健康至關重要。一般情形下，交感與副交感神經是平衡的協同狀態，但很容易受到情緒、壓力所影響，若人們長期處於高壓之下，交感神經會一直處於活絡的狀態，讓身體持續緊繃，最後導致一連串的不適症狀，使交感神經和副交感神經運作失衡，這就是所謂的「自律神經失調」。自律神經失調常見的現象包含：眼睛疲勞、視力模糊、耳鳴、心悸、腸胃不適、關節痠痛、頭痛、頭暈、失眠、記憶減退、肩頸緊繃、便秘、頻尿、皮膚乾癢等症狀。利用心律變異（HRV, Heart Rate Variability）檢測儀器，評估自律神經的平衡程度，讓健檢者能更客觀及全面了解自己的心情狀態，包括情緒穩定指數、抗壓力指數、身心活力指數以及睡眠指數。藉由數據指數，能更直觀的明白自己是否承受相當壓力以及自身調適壓力的能力，能更深入的體會壓力所帶來的心理與生理間的變化。

本次活動田醫師除講授課程外，並多次以活動方式帶動現場氣氛。課後並開放同仁自我測試「自律神經儀器」，田醫師並從旁解說，讓同仁瞭解自身心理與生理間交互關係對身體所產生影響，並提供改善建議。本院與會法官及同仁咸感獲益良多，課程圓滿結束。