



A photograph of a woman in a hospital gown looking up at a doctor. The doctor is in the background, slightly out of focus. The woman has a concerned expression. The background is a clinical setting with a blue wall and some equipment.

# 臨床壓力下的情緒調節與自我成長

Emotional Adjustment & Self Growth Under Clinical Distress

引言

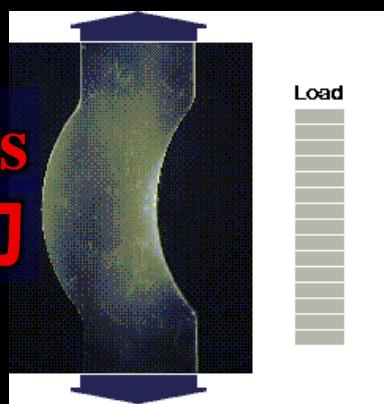
# Yielding Stress 屈服應力

從四零三地震講起...

2024/4/3花蓮大地震



Yield Stress  
屈服應力



壓力 Stress 表現 Performance

物理性  
Physical

承受環境改變  
Endurance



Trial & Error  
嘗試錯誤

Stress Performance Connection



生理性  
Physiological

適應環境改變  
Adaptation

心理性  
Psychological

產生內外改變  
Transformation

壓力的種類

# 什麼是壓力

Stress 是生命適應  
恆常狀態改變的  
動態互動過程。

Homeostasis

Dynamic Interaction Process

Amoeba  
阿米巴



# 什麼是壓力

Stress是人格成長學習的必要條件

天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為；所以動心忍性，曾益其所不能...然後知生於憂患，而死於安樂也。（孟子：告子下）

主雖以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏；你眼必看見你的教師。你或向左或向右，你必聽見後邊有聲音說：這是正路，要行在其間（賽30:20-21）

# 什麼是壓力

Stressress 優壓

Distress 劣壓



Dr. Hans Selye

Stress without Distress

Inverted Bell Normal

表現

壓力

倒鐘型正常分佈

# 什麼是壓力

## Stress



客觀環境

Objective Environ

刺激

Stimulation

誘因

Trigger

主觀自我

Subjective Self

評估

Evaluation

原因

Cause

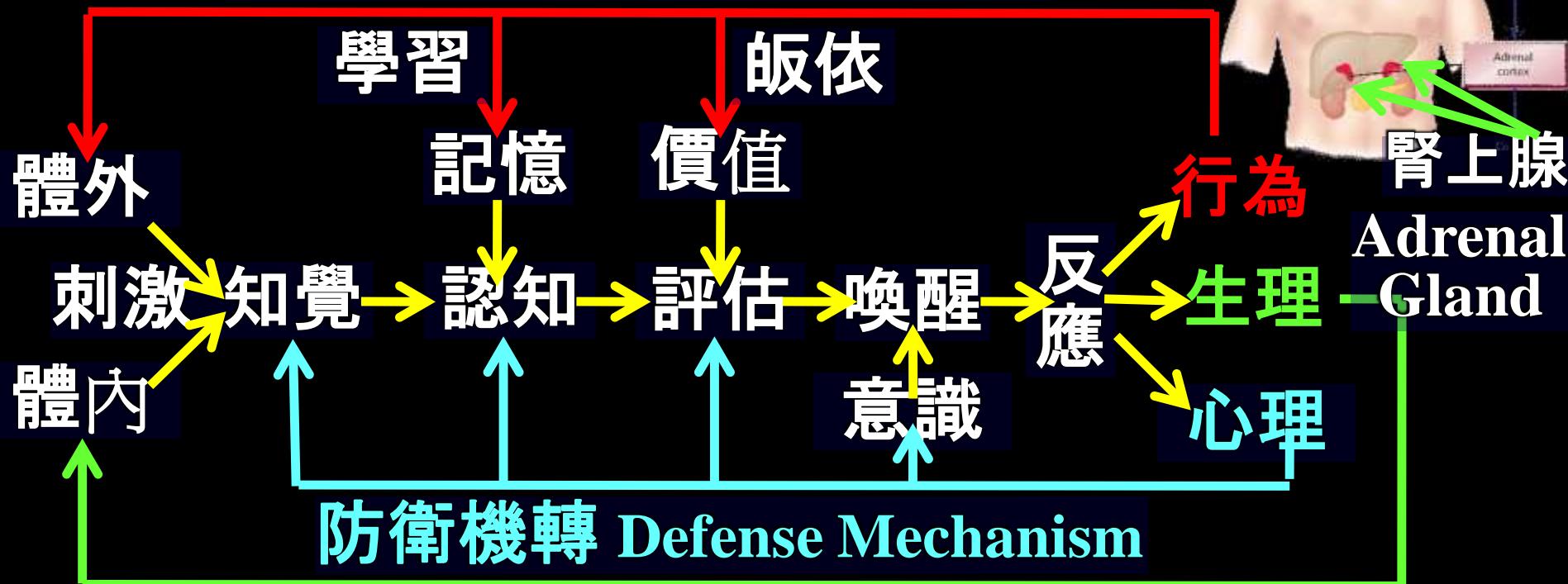
# 壓力的適應機轉



# 下視丘

# 腦垂體

# 適應機轉 Coping Mechanism



# 惡性循環 Vicious Cycle

# Hypothalamus Pituitary Gland

# 行為 PNS Motor, Gland

## 生理 ANS HPA Axis

## 心理 CNS Emotion

# Fawn 攻 并

# Finch裝盾 Fainti昏凍

# 心理 CNS Emotion

環境不熟悉  
工作量超大  
成就感低落  
歸屬感缺乏

醫護本位主義  
病安責任歸屬

醫療階級文化  
醫囑限制專業  
照護教學研究

急重症的處置  
安寧決策執行  
惡化死亡衝擊

呼吸治療師的壓  
Distress of Respiratory Therapist

1. 個人與專業角色
2. 跨專業間的溝通
3. 醫療階級與制度
4. 臨床高風險任務
5. 病患與家屬互動
6. 系統與外部環境
7. 團隊人力的不足

家屬質疑衝突  
病情不明焦慮

薪資偏低市場挖角  
晉升不易不如歸去

# 壓力的調適

## Stress Adjustment

Social  
Ladder



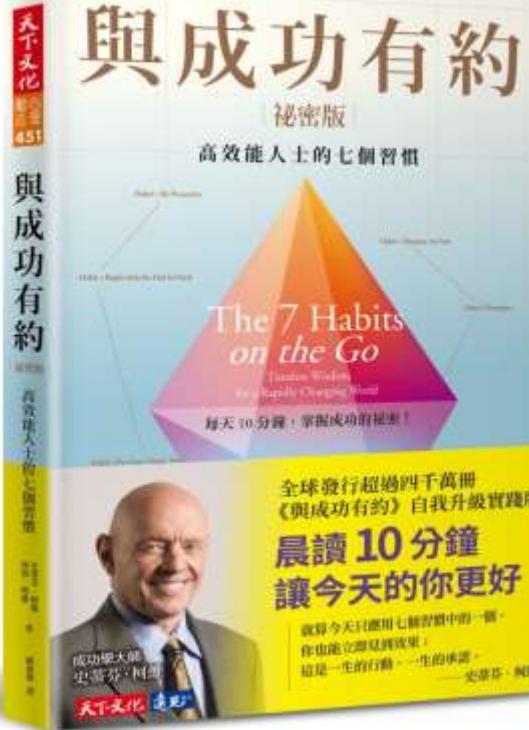
確定人生目標  
Ascertain Life Goal

不要爬錯大樓

權 錢

MIDDLE-CLASS TRAPS  
THAT KEEP YOU IN THE RAT RACE.

免陷老鼠賽跑



Stephen R. Covey

Habit Three  
First Thing First

重要與緊要

Important vs Urgent

商  
nt

Chronology 時序



Priority 優序



身體健康

重要

Important



緊要  
Urgent



心肌梗塞

看連續劇

有氧運動

作白日夢

# 壓力的調適

Stress Adjustment



要按部就班

免手忙腳亂

Hello September!

Good Day, Chiquita!

# 有計劃與記錄

Planning & Recording

26

Wednesday

27

28

29

30

31

31

# 壓力的調適

Stress Adjustment

# 睡眠促進健康

記憶學習

專注創意

愉悅情緒

組織修復

減輕發炎

心臟休息

增強免疫

# 休閒減輕焦慮

放下工作壓力 自由掌控參與 挑戰專心注意  
享受嗜好興趣 接納支持友誼 手腦協調學習

# 充足睡眠休閒

Sufficient Sleep & Leisure

體重控制



# 壓力的調適

## Stress Adjustment

# 量力為勇面對

## Bite What You Can Chew

避免駝鳥心態

不要螳臂擋車

說不  
Say No



聽不  
Hear No



# 壓力的調適

Stress Adjustment



溫暖沉重

Warm Heavy

自我暗示

Autogenic Training

# 身體心理放鬆

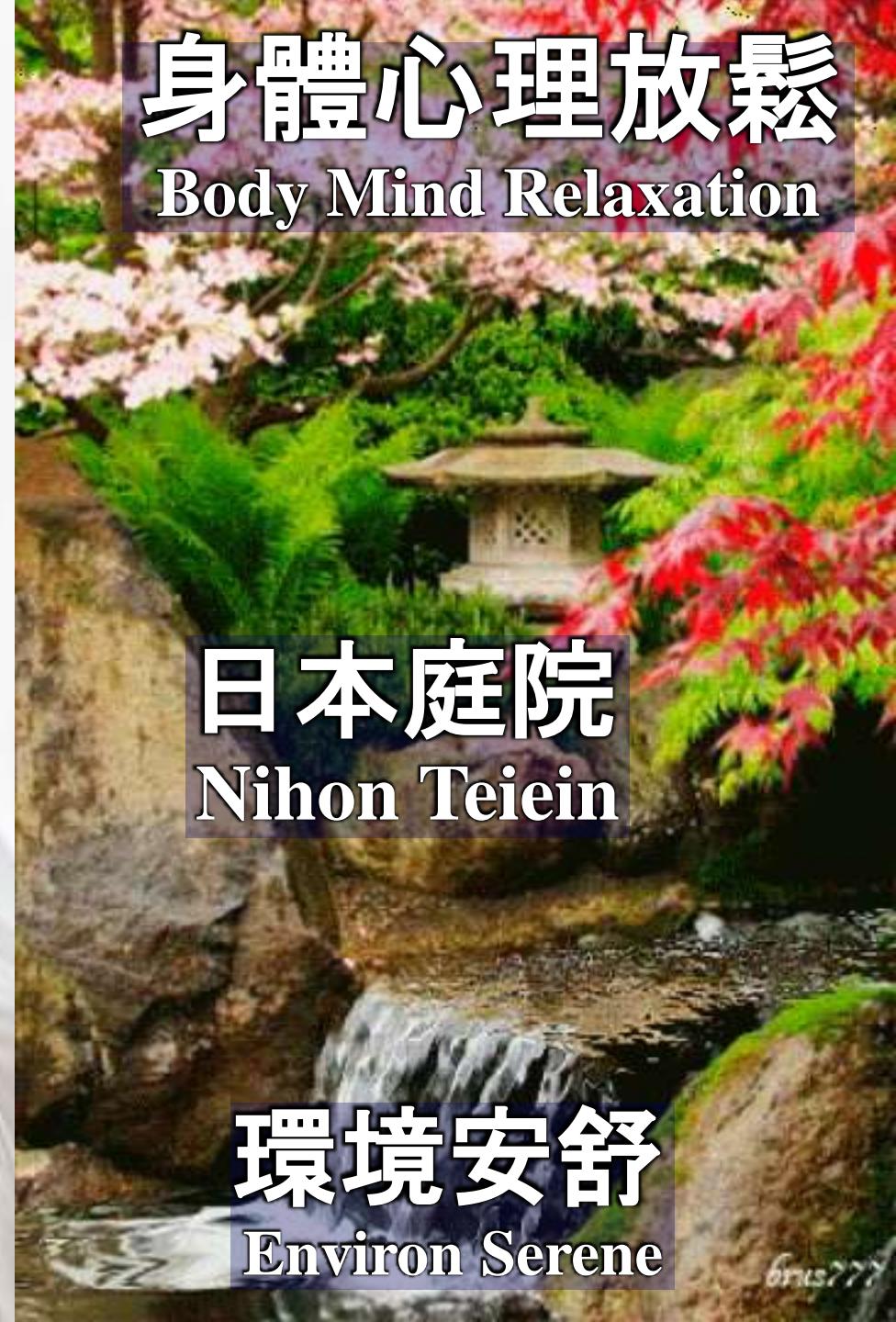
Body Mind Relaxation

日本庭院

Nihon Teiein

環境安舒

Environ Serene



# 壓力的調適

## Stress Adjustment



減敏感暴露法

行為療法  
Behavior

# 接受專業幫助

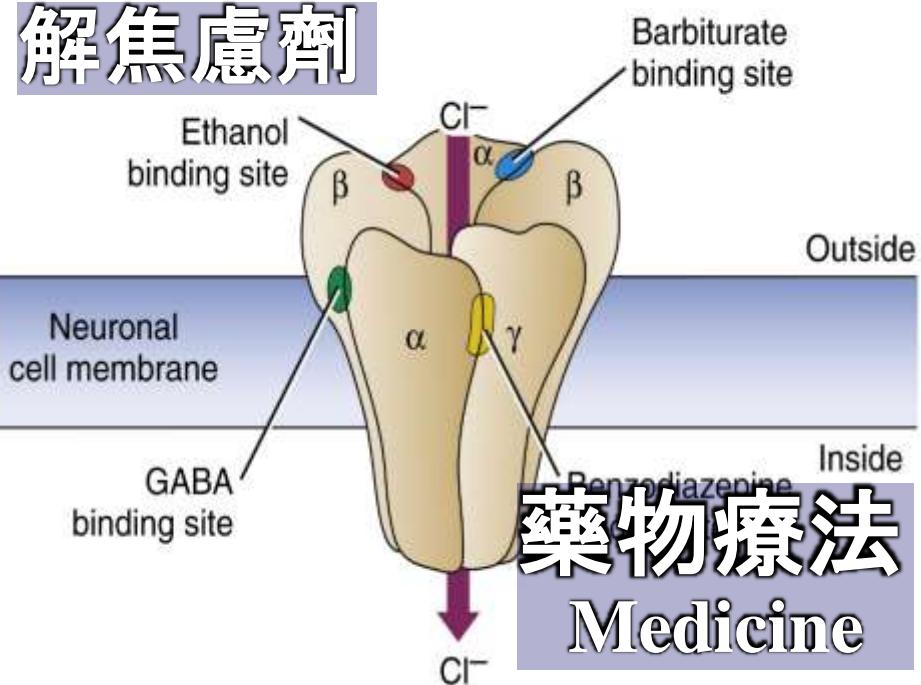
## Receive Professional Help



諮詢療法  
Counseling

接納支持肯定

# 解焦慮劑



藥物療法  
Medicine

認知療法  
Cognition

3C

Catch 情緒前思考  
Situation

Check 正確有效性

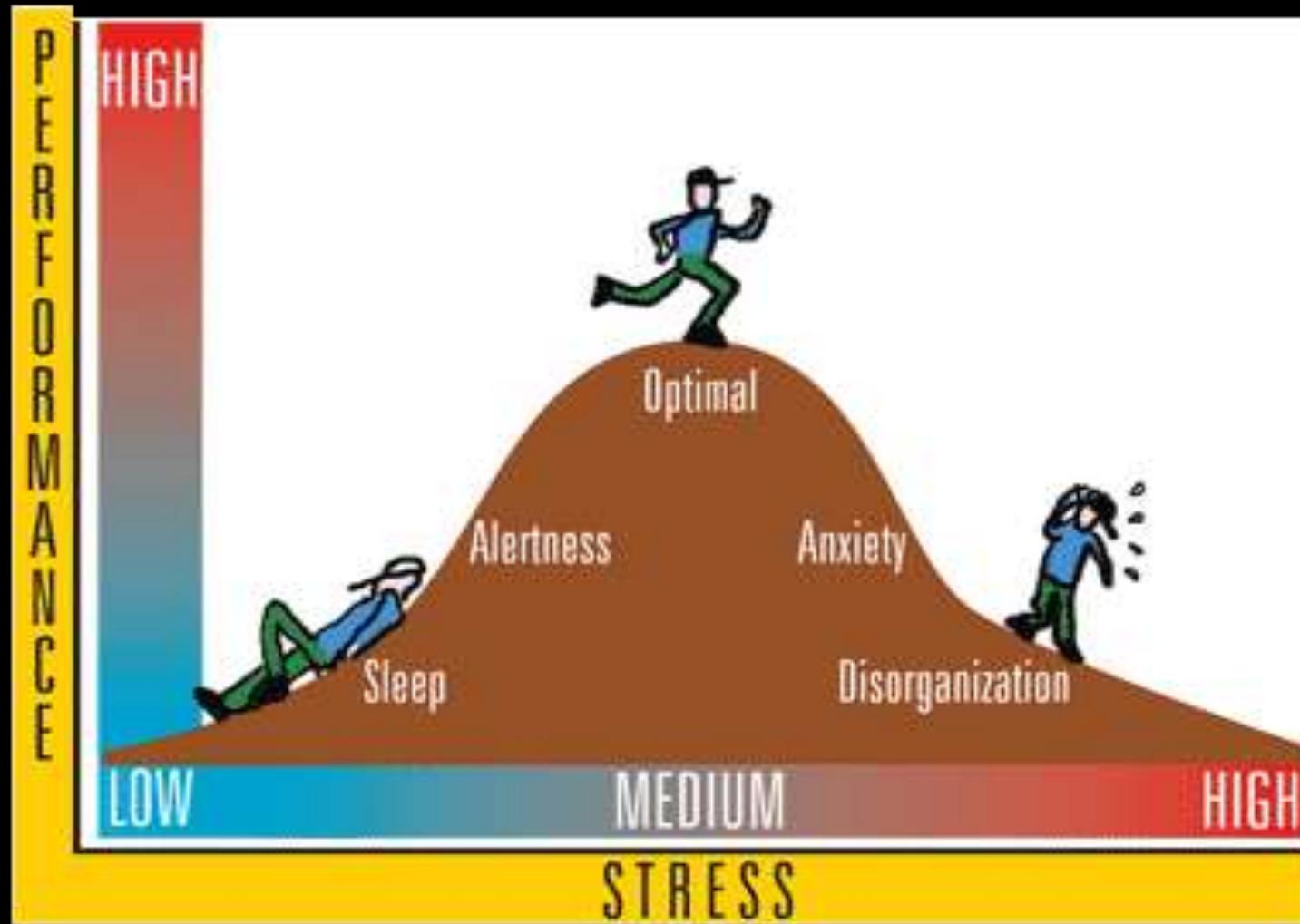
Change 更正確有效

You will stop going out, avoid contact with others, stay in bed all day, stop trying new things.  
(BEHAVIOUR)

You feel sick in your stomach, flushed, jittery.  
(PHYSICAL SENSATIONS)

You feel down, upset, hopeless.  
(EMOTIONS)

# Stress Performance Connection



結論 壓力是恩典與挑戰  
我們要適應與成長

