



臨床壓力下的情緒調節與自我成長

Emotional Adjustment & Self Growth Under Clinical Distress

引言

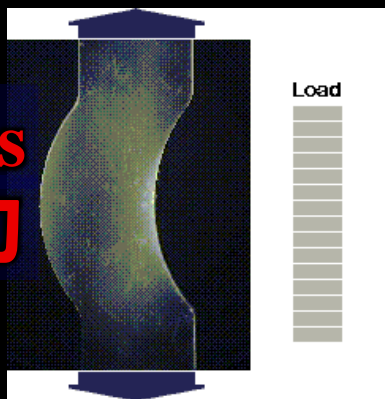
Yielding Stress
屈服應力

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

生理性
Physiological

適應環境改變
Adaptation

Stress Performance Connection



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。

Amoeba
阿米巴

Homeostasis

Dynamic Interaction Process

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

Stress 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



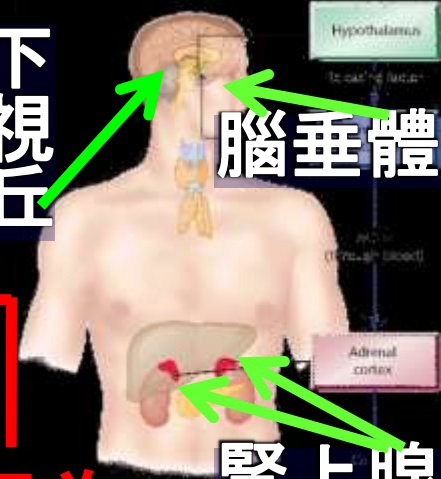
肌肉

腺體

下視丘

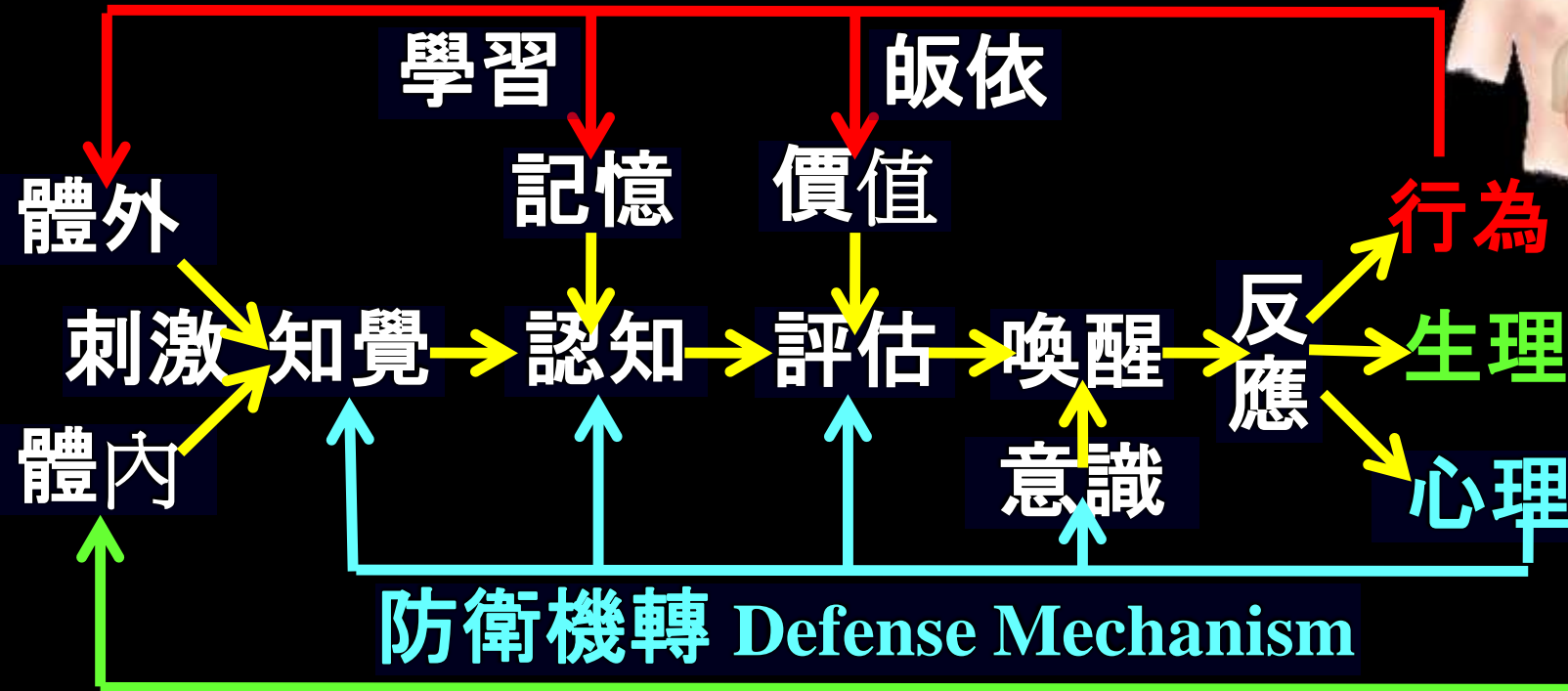
腦垂體

適應機轉 Coping Mechanism



腎上腺

Adrenal Gland



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



Fight 攻



Flight 遁



Freeze 凍

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

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

急重症的處置
安寧決策執行
惡化死亡衝擊

疫情風險不安
醫療資源不均

呼吸治療師的壓
Distress of Respiratory Therapist

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

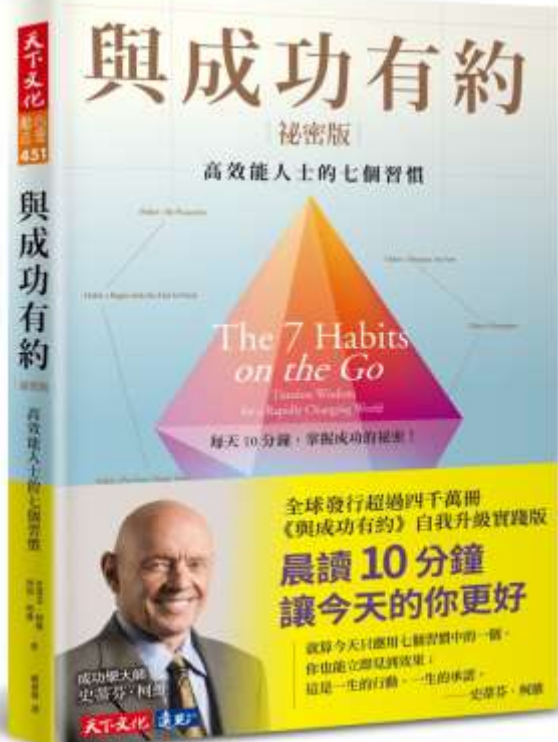
不要爬錯大樓

免陷老鼠賽跑

權 錢

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





Stephen R. Covey

Habit Three
First Thing First

商
nt

Chronology 時序



Priority 優序



身體健康

重要

Important



緊要
Urgent



心肌梗塞
有運動

看連續劇
白日夢

重要與緊要

Important vs Urgent

壓力的調適

Stress Adjustment



要按部就班

免手忙腳亂

有計劃與記錄

Planning & Recording

Hello September!

Goodbye August!

28

WEDNESDAY

29

THURSDAY

30

FRIDAY

31

SATURDAY

壓力的調適

Stress Adjustment

睡眠促進健康

記憶學習



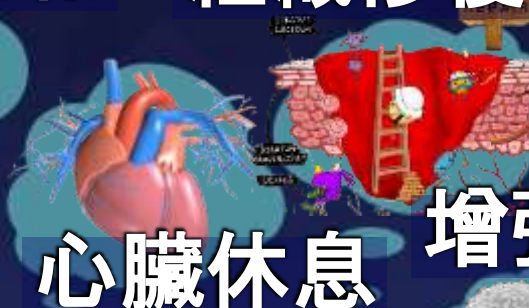
專注創意



愉悅情緒



組織修復

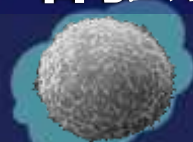


心臟休息

減輕發炎



增強免疫



體重控制



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

壓力的調適

Stress Adjustment

量力為勇面對

Bite What You Can Chew

避免鴕鳥心態

不要螳臂擋車

說不
Say No

聽不

Hear No

尊重

屈從

鴨霸

混淆



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



行為療法

Behavior

減敏感暴露法

接受專業幫助

Receive Profession Help

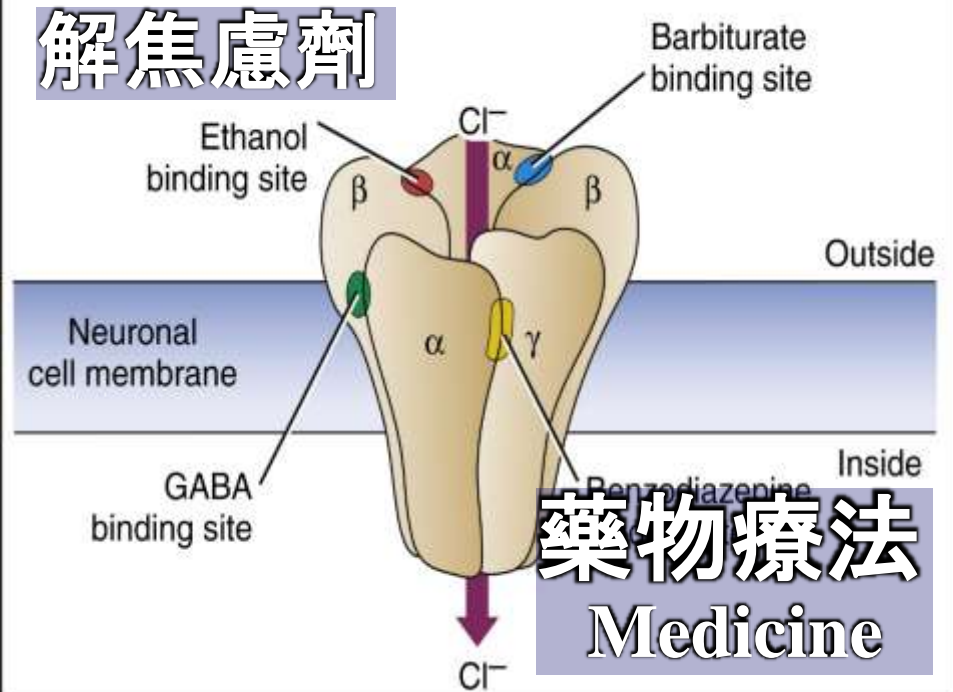


諮商療法

Counseling

接納支持肯定

解焦慮劑



藥物療法

Medicine

3C

Catch 情緒前思考

Situation

Check 正確有效性

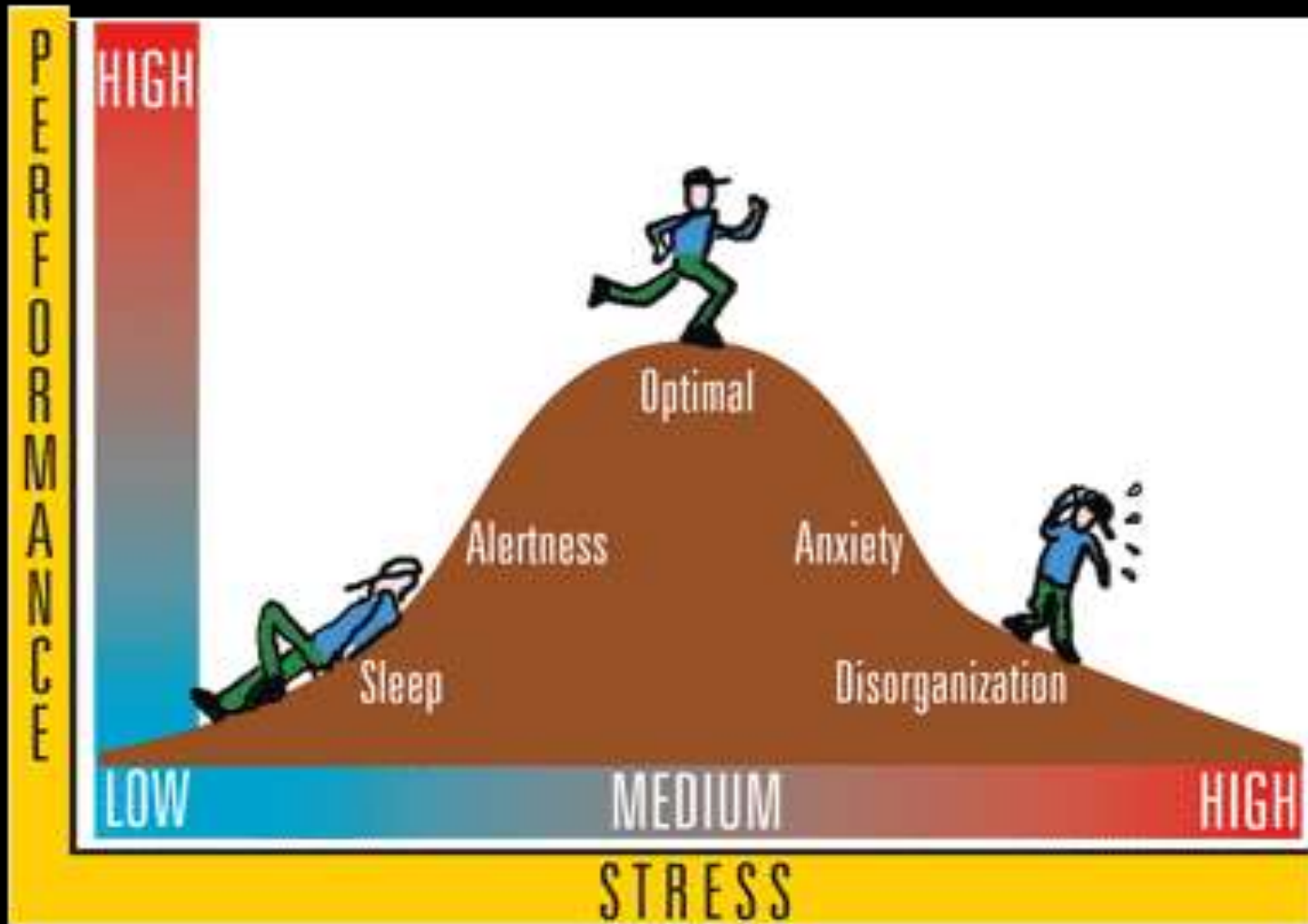
Change 更正確有效



認知療法

Cognition

Stress Performance Connection



結論 壓力是恩典與挑戰
我們要適應與成長

