



九九夕阳红， 重阳节快乐

--心理健康讲座助您轻松管理压力

在夕阳红神画俱乐部举办的公益讲座中，专业心理咨询师 Lydia Yang 老师的两场心理健康讲座受到了广泛欢迎。今年夏天，她为大家分享了心理健康的重要知识以及如何进行同理倾听。而这一次，杨老师的心理健康讲座将聚焦于“压力管理”。

这次讲座将主要分为三个部分：

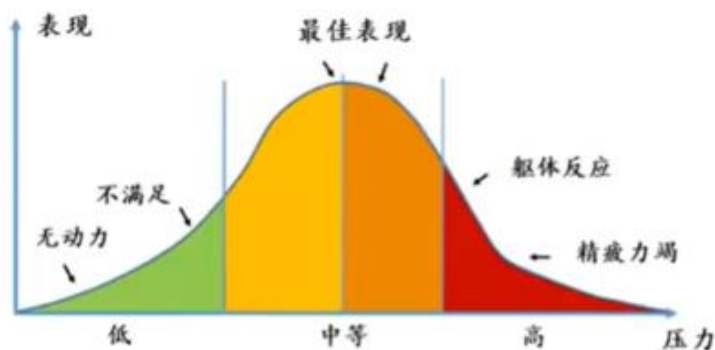
第一部分：了解压力，为何需要管理压力？

第二部分：如何进行自我评估，识别常见的压力来源？

第三部分：探讨应对压力的策略。

义工在提供支持和服务长者这一特殊群体的过程中，可能会面临各种压力和挑战。基于多年专业咨询服务和培训义工的经验，Lydia 老师分享了以下三个方面的压力源：情感的联系与理解、身体与认知问题、以及道德与伦理问题。

压力表现图，告诉我们压力不可能消除，压力适当中度可以很好地应对日常的学习，生活和工作，而压力过大或者毫无压力都不能更好地支持我们日常的活动。



▲ 压力-表现的Yerkes-Dodson曲线
压力如果太小或太大，都会影响表现水平

压力对身体健康的影响

1

高血压：长期的压力可能导致高血压，增加心脏疾病的风险。

2

免疫系统受损：压力可能削弱免疫系统，使身体更容易感染。

3

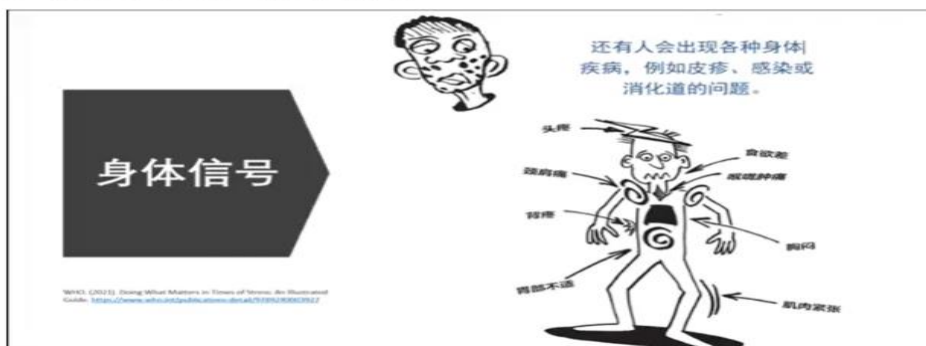
肌肉紧张：紧张的肌肉可能导致头痛、肩颈疼痛等身体不适。

压力对心理健康的影响



在讲座中，Lydia 老师还强调了如何识别压力的信号和症状，如肌肉紧张、头痛、高血压等。她强调了压力管理对每个人的重要性，尤其对于义工而言，管理好自身压力才能更好地帮助他人。在管理压力方面，情绪管理、时间管理、身体保健、以及放松和应对技巧（如冥想和正念呼吸）都至关重要。特别地，Lydia 老师介绍了"着陆（Grounding）"的概念，当情绪波动来临时，如何通过深呼吸来让情绪安全着陆，体察自己的感受和周围环境，集中注意力于如何善待和关爱自己。

压力过大时，身体信号



压力过大的情感信号



最后，需要强调的是，压力是每个人都会面临的挑战。学会如何应对压力是每个人的必修课，无论您处于少年、青年、中年还是老年朋友的阶段。在重阳节即将到来之际，让我们共同祝愿我们的老年朋友们更好地关爱自己，度过快乐、祥和、平静的老年生活。

如果您有兴趣了解更多夕阳红神画俱乐部的公益活动和讲座，请加微信：janeou228228