

fight-or-flight reaction

下視丘（壓力中心，stress center）主導神經系統的變化。

壓力反應軸（HPA或HTPA軸）：下視丘—腦下垂體—腎上腺軸。

2.長期的壓力時：

(1)一般適應症候群（general adaptation syndrome, GAS）：個體在面臨壓力情境時，會有以下三個階段的反應，且壓力有加成性。

賽黎（Hans Selye）：

①警覺反應階段（alarm reaction stage）：

A.震撼期（shock phase）。

B.反擊期（countershock phase）。

②抗拒階段（resistance stage）。

③衰竭階段（exhaustion stage）。

* 個體面對壓力時，具有相當大的抗拒力與適應力。在適應壓力過程中，如中途增加另一壓力，將使其適應力大減。

(2)自我意識（self-conscious）：若個體過分注意自己，對自己所作所為感到敏感，會使注意力不易集中在工作上。

(3)社會促進、抑制、他人旁觀，都會提升arousal。

(4)人格特質與壓力。

①type A personality（Friedman & Rosenman, 1987）：type A personality（憤怒與敵對，得心臟病是正常人兩倍，B型人格2~4倍）：

A.生理特徵：大腦受刺激，交感神經興奮，耗氧量增加，血液黏濁性和凝固性增加，血脂增加。

B.心理特徵：時間緊迫性、防衛機制、求完美。

②type B personality：較隨和、看得開、過得悠閒，工作的要求較寬鬆。

③type C personality：Eysenck指壓抑性性格易得癌症。

- ④type D personality：De-Nollet指此為憂傷性性格。type D personality～康復慢、易再犯、死亡率高、與心血管疾病有關：消極情緒與社會退縮。
- (5)消化性潰瘍（peptic ulcer）：胃潰瘍（gastric ulcer）、十二指腸潰瘍（duodenal ulcer）。
- (6)免疫系統：如心理神經免疫學（Psychoneuroimmunology, PNI; Robert Ader, 1981）即部分探討壓力源（生活事件）如何影響免疫系統對內在壓力源（病毒、細菌）的反應。

(五)壓力情緒的結果：

1. 注意力窄化。
2. 注意力轉換的變適性下降。
3. 記憶提取下降。
4. 創意減少。

(六)解決壓力的策略：

1. 定義：Kenneth Matheny認為因應是指任何預防、消除或降低壓力的方法。
2. 型態：
 - (1)Lazarus and Folkman：problem-focused coping（controlled stressor）、emotional-focused coping（uncontrolled stressor）。
 - ①問題焦點的因應（problem-focused coping）：認知再評估與重構，即前因焦點。
 - ②情緒焦點的因應（emotion-focused coping）：情緒抒解，即反應焦點。
 - (2)Matheny：
 - ①戰鬥性策略（整理資源、監控壓力、認知重構以重整壓力源、攻擊壓力源、練習放鬆以降低壓力源）。
 - ②預防性策略（調解生活、調解要求程度、改變面對壓力的行為模式、發展更多個人資源）。

3. 壓力調節與管理：

- (1) 一般因應方式：problem-focused coping，emotional-focused coping。
- (2) 認知因應方式：reappraising and reconstructing：澄清問題、正向思考。
- (3) 社會支持：①情緒支持。②有形資產支持。③訊息支持。
- (4) 建立系統觀。

4. 認知與行為策略：

	認知策略	行為策略
轉移：離開問題本身 解離 分心	避免想到此事 思考其他讓自己愉快或專注的事	避開接觸情境 做其他讓自己愉快或專注的事
投入：正視處理問題 情緒導向 情境導向	重新評估 思考如何解決問題	發洩情緒、尋求安慰 採取行動解決問題

5. Hill：ABC-X壓力模式

- A：壓力源事件、澄清問題。
- B：資源（(1)個人家庭和社會資源，(2)人力及物質資源，(3)經濟與非經濟資源）。
- C：對壓力事件的評估。
- X：壓力高低程度或危機。

七、補充

(一)Kardiner重大創傷壓力症候群（post-traumatic stress disorder）=災難症候群（disaster syndrome）：

1. 持續反應出慘痛事件經驗。
2. 事件發生時或之後短時間內呈現麻木、疏離、失去情緒反應、無法自主性反應。
3. 容易被驚嚇，接觸相關事件感到痛苦。