

健康心靈 健康體魄



不少臨床試驗研究表明，有精神健康問題的人患上可預防的身體健康問題，例如中風、高血壓、糖尿病和心臟病等疾病的風險較高。可是，因為我們的社會及教育都往往忽略了精神健康的重要性，令大家都未有察覺當中的健康危機。

當大家談起「健康」，有些人會在飲食習慣上選擇吃多菜少肉，甚至會服用一些補充劑來確保身體有充足的營養，而有些人則會透過健身和進行有氧運動來增強心肺功能。誠然，如今都市人比以往任何時候都更加注重健康，但大多數人都只着重身體健康，盡最大努力來增強自我免疫力，卻往往忽略了擁有健康心靈的重要性。根據世界衛生組織 2014 年對「健康」的定義，一個人的整體健康包括身體、心理和人際關係和諧。那麼即表示如果一個人的精神狀態不夠健康，

撰文：黃穎勤醫生，精神科專科

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

就算他的體質很強壯，也不能稱為整體上的「健康」狀態。許多臨床試驗研究表明，有精神健康問題的人患上可預防的身體健康問題，例如中風、高血壓、糖尿病和心臟病等疾病的風險較高。

從基因角度來說，不少研究發現導致出現精神健康問題的基因，也出現在令身體出現健康問題的因素之中。例如，抑鬱和焦慮等精神疾病會伴隨頭痛、疲勞和消化問題，而焦慮則會導致胃部不適、心悸、便秘或腹瀉，其他症狀可能包括失眠、煩躁和專注力不集中。以上的發現有助我們從生物學上解釋精神及身體健康之間的聯繫之外，亦是有力的根據去提醒大家關顧精神健康的重要性。

而在臨床經驗上，一些有精神健康問題的人，會出現精力或照顧自己動力下降問題。試舉例，抑鬱症和精神病患者的悲觀主義和低自我效能感，會使他們對照顧自己和遵循正常治療的意欲下降，做運動的動力也會較低，並更傾向以不太健康的方式來紓緩壓力。又例如患有抑鬱症和肥胖症的患者，會傾向通過暴飲暴食來調節自己的負面情緒。然而，暴飲暴食和缺乏鍛煉的後果，便是會加重糖尿病和高血壓等慢性疾病的情況。

事實上，即使試過受情緒病困擾，並不代表我們不能再有健康的身心。其中最重要的是要知道如何應對壓力。我們在日常生活中面對很多挑戰，包括工作、家庭和人際關係。當感到壓力過大時，請不要忽視它的存在，找一個合適的渠道來宣洩壓力。每個人也有一套最適合自己的下

撰文：黃穎勤醫生，精神科專科

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點, 並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料, 但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

減壓方式，譬如去一個遠離喧囂的地方散散步，放下手機，清醒一下，靜心地欣賞身邊的風景，用心去感受大自然。你會發現減壓並不像想像中的那麼複雜，並不需要依賴酒精和香煙，或是瘋狂購物來紓解。

人生難免會遇到挫折，例如長期患病、經歷親人離世的痛苦。面對挫折，的確會承受很大的壓力，甚至會面臨情緒崩潰。然而，最重要的是，我們不要壓抑自己的情緒，而是應該明白悲傷是一種正常的情緒，而不是自責或怯懦的表現。悲傷過後，我們要盡量重新調整自己的心態。就算我們無法改變已經發生的事情，但我們亦可以控制對事物的看法。因此，培養積極思考對心理健康非常重要。

除此之外，培養個人興趣愛好也是保持心理健康的好方法。建議可以利用空餘時間或假期，學習新事物，並將注意力放在喜歡的事物上，例如烹飪、運動、語言或與藝術相關興趣，也可以選擇做義工，關心社會上有需要的人。從幫助別人的過程中，獲得滿足感。

良好的人際關係能使人輕鬆平穩，因此保持良好的人際關係非常重要。當忙於工作和家庭事務時，也應該為自己安排適量的社交生活。開心的時候可以和家人朋友分享快樂，不開心的時候不要躲起來，而是嘗試與信任的家人和朋友傾訴。即使不想與他們分享自身的煩惱，其實社區

撰文：黃穎勤醫生，精神科專科

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

中也有許多心理支援服務，可以與精神科醫生、臨床心理學家和社會工作者等心理專家交談，一起尋找解決問題的方法，減輕情緒上的負擔。

最後，無論你是否有被診斷出患有情緒病，每個人都有責任保持良好的心理健康。在適當的時候給自己多休息、多做運動、均衡飲食、培養更多新興趣、多花點時間和你所愛的人在一起。身心健康的你才能享受幸福生活。

撰文：黃穎勤醫生，精神科專科

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點, 並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料, 但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。