

什么是压力？

我们感受到压力是有原因的。

压力是我们“战斗或逃跑”生存机制的生理表现。受威胁的情况下会引发应激反应，使我们准备面对或逃离潜在危险。这有助于应对迫在眉睫的危险，但不幸的是，应激反应也会因无法采取生理行动的紧张情况而引发，例如不讲道理的老板、交通拥挤或财务问题。

两种压力

1. 急性 — 急性压力让我们做好战斗或逃跑的准备，而且通常是短期的。
2. 慢性 — 慢性压力是长期的，是与压力相关健康问题的主要原因。

压力会导致体内产生化学变化，如果不加以控制，有可能会对身心健康产生负面影响。压力太高会导致抑郁、失眠、心脏病、皮肤病和头痛等多种健康问题。

急性应激的详细信息

急性压力是身体交感神经系统的短期反应。急性压力持续的时间可能会有所不同 — 反应可能会持续几分钟或几周。在急性应激反应期间，肾上腺髓质（肾上腺的一部分，位于每边肾脏顶部的两个小腺体）开始释放儿茶酚胺激素（包括肾上腺素和去甲肾上腺素）。总之，在急性应激反应期间会释放超过十七种不同的激素。

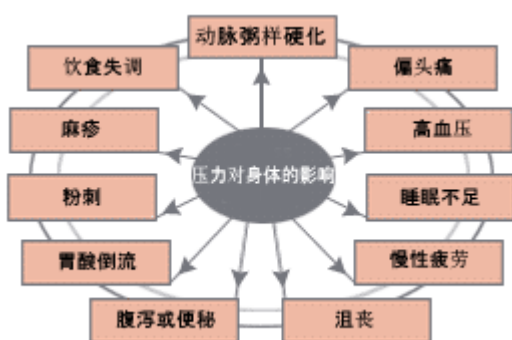
身体反应

- 血糖水平升高
- 释放额外的红细胞（携带额外的氧气）
- 末梢血管收缩
- 脉搏加快
- 血压升高
- 消化停止

慢性压力的详细信息

当持续的急性应激反应使身体长期保持警觉时，就会发生慢性压力，从而对健康产生负面影响。持续的应激反应会导致下丘脑和垂体（大脑的一部分）释放一种称为 ACTH（促肾上腺皮质激素）的化学物质。ACTH，被称为“压力激素”，刺激肾上腺产生和释放皮质醇。

皮质醇是与清醒和睡眠相关的激素之一。皮质醇水平在白天自然波动。皮质醇水平在早上最高，晚上最低。早上较高水平的皮质醇可以帮助我们醒来。当慢性压力刺激皮质醇产生时，皮质醇水平的日常循环就会被扰乱。夜间可能会出现高水平的皮质醇，并导致失眠。



压力会影响您的健康

随着时间的推移，皮质醇和其他与压力相关的激素失衡会削弱健康，但影响不会立即显现。

练习压力管理技巧，可以帮助最大限度地减少压力对健康的影响。

高压（皮质醇）会导致体重增加

皮质醇促进蛋白质合成葡萄糖，以便提供更多葡萄糖作为应激情况的燃料。这会减少瘦肌肉质量并增加血糖水平。研究表明，皮质醇还会增加腹部脂肪的沉积，并增加对食物，尤其是碳水化合物（糖）的渴望。这形成了压力和暴饮暴食（尤其是不健康食物）的恶性循环，从而产生更多的压力和暴饮暴食等。通过提升人的肾上腺并降低皮质醇的分泌，便可以打破这种恶性循环。