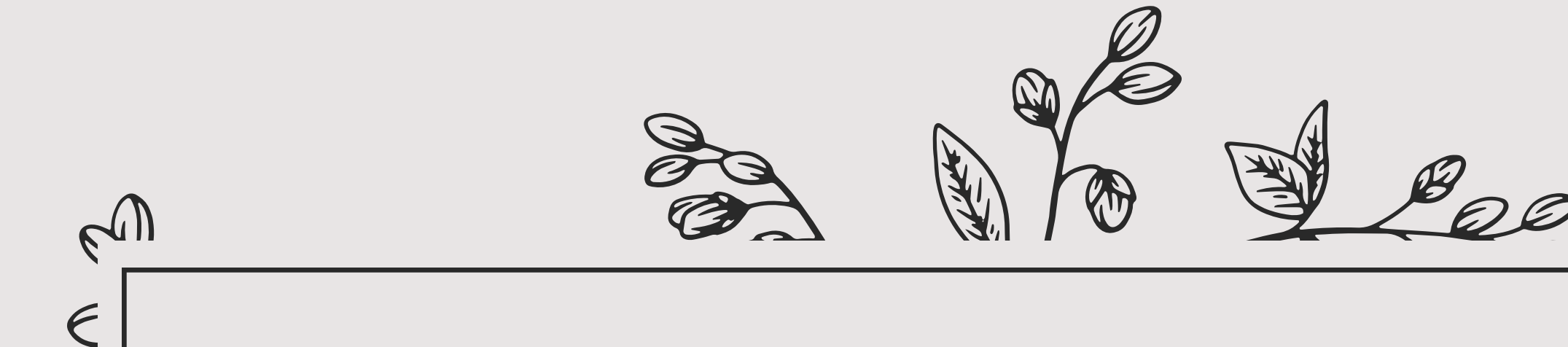




生理與心理的互動



探討動機：

- 一直都對心理與生理的關連很有興趣，因為跟生活息息相關，例如有時候睡不好情緒會比較暴躁之類的，想要多了解一些心理與生理的相互影響。
- 還有國中的時候曾經跟老師討論過，是「身體影響心理」還是「心理影響身體」，但因為我們都不懂，所以沒有結果。

學習目標：

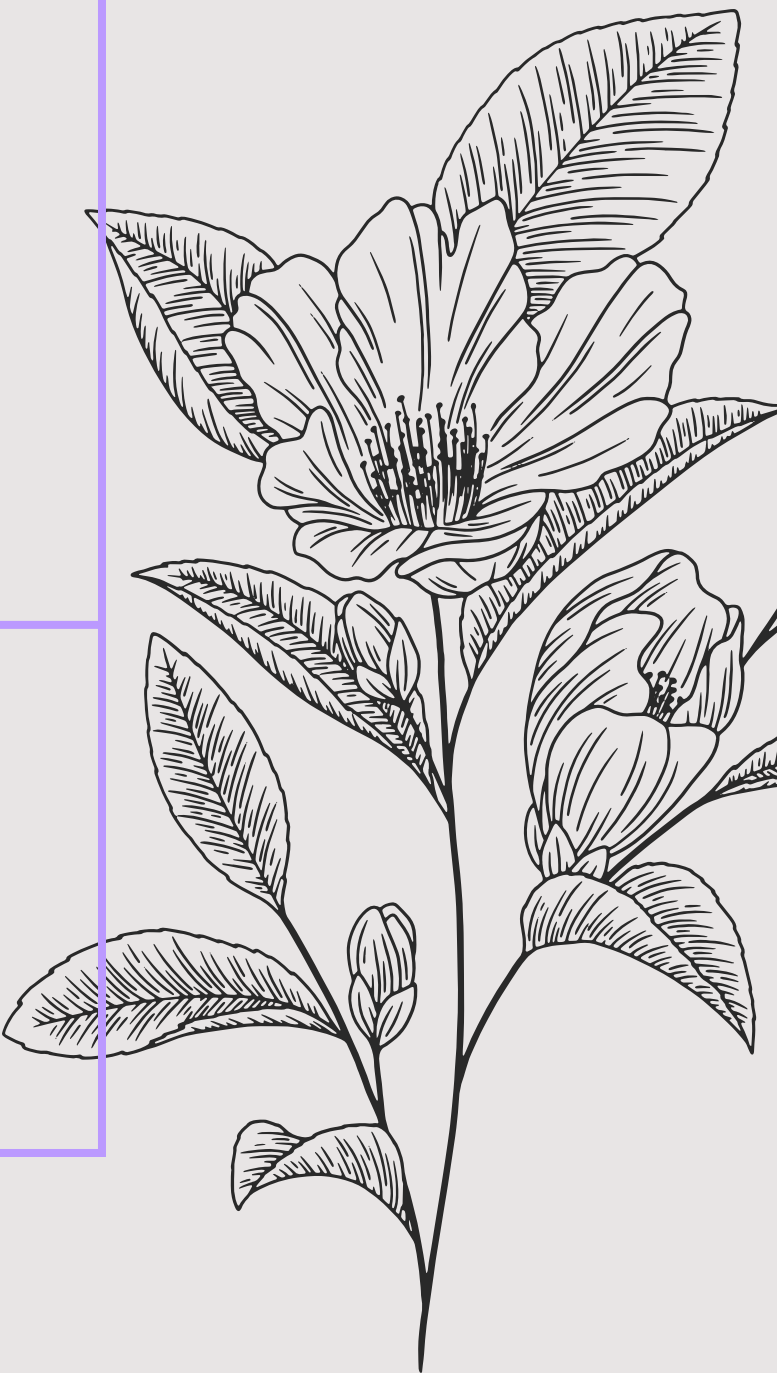
- 了解心理和生理是否互相影響，是否單純是一方面作用影響另一方。
- 壓力、情緒、心理狀態對生理的影響
- 荷爾蒙、各種內分泌系統對心理的影響
- 規劃時間/進度

心理健康與生理健康的關係

- 人是由大腦皮質統一指揮、各生理系統協調活動的有機體，生理活動與心理活動是互相連結、互相影響、互相制約的。
- 正向健康的心理狀態，有益於身體健康；負向不健康的心理狀態，使人容易罹患生理疾病。

心理健康與生理健康—例子

因	果
憂鬱、憤怒、焦慮或悲傷等情緒	胃黏膜的血液循環不良，導致胃蠕動減緩及消化不良
憂鬱症、躁鬱症、睡眠障礙	偏頭痛、壓力、作息不固定、疲倦、身心疾病



壓力對身體健康的影響

- 原因：

壓力是身體對威脅、挑戰或生理和心理障礙作出反應的方法。

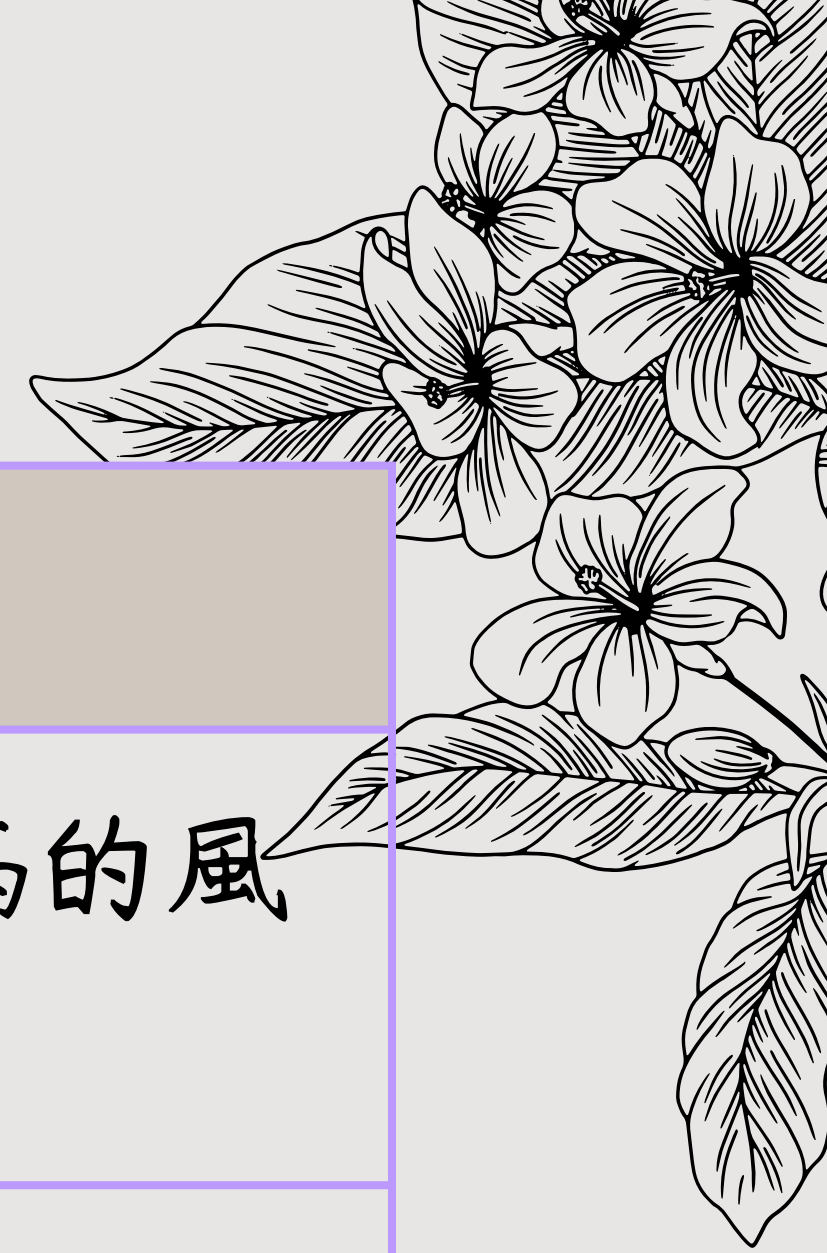
改變生物體環境的刺激會受到體內多個系統的響應。

- 影響：

可能會造成消化不良、腸胃脹氣、便秘、噁心嘔吐等問題進而造成掉髮、禿頭。

長時間處於壓力下，可能會甚至導致心血管系統、呼吸系統、睡眠、免疫系統及生殖系統等出現問題。

壓力對身體健康的影響—例子



因	果
高水平腎上腺素的壓力荷爾蒙	增加罹患高血壓和心血管疾病的風險
壓力大，身體分泌過多的皮質醇	免疫系統失衡，引起皮膚發炎反應
情緒壓力、分泌過多雄性荷爾蒙	誘發毛囊發炎，造成痘痘發炎。

情緒與免疫系統的互動

原因：

- 情緒浮動，會經由中樞神經系統或內分泌與荷爾蒙，影響免疫功能，長期下來，人體內的免疫力衰退。
- 情緒低落會抑制免疫細胞，和死亡率上升有關。
- 人體在面對壓力時，身體所分泌的腎上腺皮質醇會減少免疫系統淋巴球的數量，而使人的抵抗力減弱；所以當人體壓力荷爾蒙及抗壓荷爾蒙無法平衡時，生病的機率就會大幅提升。

情緒與免疫系統的互動—例子

因	果
充斥著悲觀的想法與恐懼 不安的情緒	大腦無法啟動身體的免疫系統， 抵抗力很弱
壓力荷爾蒙上升：焦慮、 緊張、擔心、生氣等情緒	免疫系統過度運作：胃酸分泌太多， 造成胃壁受損、潰瘍、出血
情緒低落抑制免疫細胞， 白血球的壽命縮短	癌症的相關研究中，和死亡率上升有關

睡眠對心理和生理健康的重要性

- 原因：長期睡眠不足
- 1.影響內分泌平衡，2.免疫系統受損，3.導致各種身心疾病上身。
- 例如：
 - 1.記憶力減退、容易疲倦、生氣、暴躁及沮喪。
 - 2.容易精神渙散、注意力不集中。
 - 3.白血球明顯不足，抵抗力下降，容易生病（免疫系統受損）
 - 4.造成高血壓、糖尿病等

睡眠對心理和生理健康的影響—例子

缺乏睡眠	果
長期缺乏睡眠	增加情感疾患、憂鬱症、焦慮症的機率。
睡覺時血壓會下降	心臟病和中風的機率，遠高於每晚睡7~8小時的人
影響血糖，降低胰島素敏感度。	糖尿病前期症狀
睡眠時間較短	兒童肥胖機率高達89%，成人為55%

飲食與情緒的相互關係

- 成因：情緒性飲食和壓力有關。
- 原因：壓力造成的飢餓感，不是真的餓，而是壓力對身體產生影響後，大腦對碳水化合物的渴望。
- 結果：
 1. 短暫壓力會抑制食慾
 2. 長期壓力導致胰島素水平上升，產生脂肪囤積、代謝變差、體重變重
 3. 壓抑自己的食慾，強迫抵抗大腦，對身體產生更大的壓力。

飲食與情緒的相互關係例子

飲食	果
大量飲酒就損害腸壁， 催生炎症。	炎症會增加包括抑鬱症在內的多 種疾病風險。
糙米、紫米、薏仁、燕 麥 含豐富的維生素B群	緩解偏頭痛發作，有助穩定情緒
人體對抗壓力時，消耗 的維生素C較平常多8倍	增強代謝大腦的化學物質，穩定 情緒、抗憂鬱。

運動對心理和生理健康的影響

心理：

- 運動可以增加大腦中血清素的濃度，提高身體腦內啡的水平，有助於產生愉悅感。

生理：

- 規律的運動有助於更安穩且深沉的睡眠。
優質的睡眠是精力充沛的重要因素之一。
- 提高肌耐力。心肺變得更強韌，能更有效地為身體提供氧氣



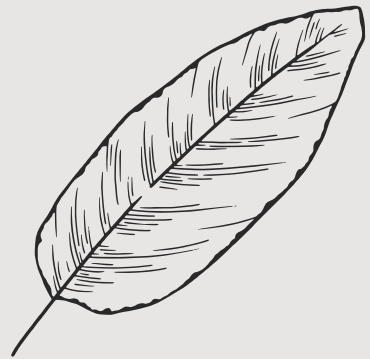
運動對心理和生理健康的影響—例子

- 一群健康男女，在規律運動一陣子後，分成「繼續運動」和「停止運動」兩組，兩週後「停止運動」組的人，較容易有負面情緒
- 規律運動能幫助更快入睡，且睡得更熟。一項研究發現，每週做150分鐘的中至強度運動，可以讓睡眠品質提高65%
- 改善胰島素敏感性，降低血壓和血脂水平，還可提升體內的好膽固醇，減少三酸甘油脂含量，使體內血液流動順暢，降低罹患心血管疾病的風險
- 經常運動，可以減少肌肉流失和保持體力。此外，平時多運動還可增加骨頭密度，幫助預防骨質疏鬆症

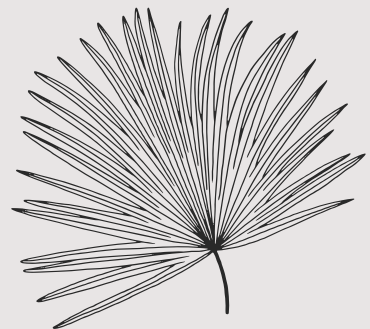
荷爾蒙和情緒的相互作用



- 荷爾蒙影響了你的情緒、生育能力和整體健康



- 荷爾蒙問題會在青春期的及更年期中出現



- 荷爾蒙的問題、月經週期或更年期時，黃體素和雌激素的變造成情緒波動

荷爾蒙和情緒的相互作用—例子

荷爾蒙	果
卵巢分泌的 雌激素	女性青春期的發育更年期的情緒起伏
黃體素	焦慮程度互相影響
睪固酮或雄 性激素降低	心情沮喪、性能力低落、毛髮稀疏、 體重增加



心理健康與慢性疾病的關係

成因：

- 疾病壓力、醫療照護的品質、社會支持、因應疾病的能力
- 因無法有效控制疾病，使得慢性病更加嚴重，形成慢性病與憂鬱間的惡性循環。

預防：

- 良好的靈性成長、體能活動、健康管理、營養等

數據：

- 一個臺灣研究指出，在某大教學醫院家庭醫學科就診的慢性病患者中，有34.7%的人可以被歸類為憂鬱症患者



精神疾病與身體之間的關係



- 關係：精神是大腦功能的展現、大腦是精神的器官。精神疾病也就是大腦的疾病。
- 精神疾病：精神分裂症、妄想症、躁鬱症、重度憂鬱症、憂鬱症、焦慮症、強迫症、恐慌症等等...
- 身體症狀：心悸，胸悶或是身體虛弱不舒服。
- 生理驅力：失眠，食慾增減，性慾增減

反思

困難：

1.資料很多很雜 2.抓重點與整理 3.辨別真假訊息 4.時間分配

解決方法：

1.要花更多時間去收集資料，再擷取我要的內容，還要去查證是不是正確的、符合邏輯的。

2.雖然事前都有行程表，但有的時候因為一些突發狀況，導致進度落後，就會壓縮到其他進度的時間，下次應該預留一些空閒時間。

心得

- 透過這次的自主學習，我知道了其實並不存在「身體影響心理」或者「心理影響身體」那麼明確的說法，因為他們是相互作用的。
- 這次的自主學習讓我學到了如何在沒有老師的進度下，安排自己的自學進度，自律的運用以及規劃時間、安排行程，在有限的時間之內，完成自行規劃的範圍。
- 可以在學校學習除了學業以外的知識，利用這個時間為自己解惑，我覺得很開心，也很放鬆。