

## 壓力 V.S. 情緒

### 壓力所引起的心理現象

- 健忘
- 注意力無法集中
- 脾氣暴躁、容易憤怒
- 神經緊張、焦慮難安
- 情緒低落、無精打采
- 有挫折感、像失敗者
- 情緒容易激動、痛哭難受
- 想睡覺或睡不著覺

## 情緒 V.S. 健康

- 沮喪和憂鬱 → 免疫系統與癌症(細胞增生)
- 壓抑憤怒(不能生氣 or 不敢生氣)
- 未解決(未處理)的憤怒，(屈服於壓力) → 肝臟(肝火旺)
- 長期的緊張、焦慮 → 影響胃
- 經常擔憂 → 胃、免疫系統
- 恐懼(害怕、受驚嚇) → 腎臟

## 情緒對身體的影響

(參考中醫：有相對性，但無絕對性)

- 肺臟—抑鬱、難過、悲哀、失落感、自負
- 心臟—被觸怒、受到傷害、被拋棄、失望
- 肝臟—憤怒、壓抑、忌妒、報復心重(或：長期心力過勞)
- 脾臟、胰臟—低自我評價、絕望、依賴
- 膽囊—挫折感、急躁、尖刻怨恨
- 胃—擔憂、焦慮、一意孤行、惹人討厭
- 大腸—固執、武斷、自衛心重、完美主義
- 小腸—孤獨、過度敏感、脆弱
- 腎臟—恐懼、不信任、懷疑
- 膀胱—不安全感、猶豫不決、牽掛不已