

## 附件1.5 壓力的好與壞影片文字版

有些人可能認為壓力是一些負面且必須令它消失的東西，但其實壓力是有其功用的，不一定是壞事。壓力反應的出現本來是大腦提醒我們的身體，要準備好應付眼前的挑戰。因此，短期同適量的壓力，可以讓我們提高警覺、更小心謹慎行事，亦可以幫我們保持動力，讓我們朝着自己的目標努力，提升我們在學業或生活各方面的效率和表現，甚至發揮我們的潛能，例如：面對壓力時，身體會釋出腎上腺素到血液，可以提高能量供應和反應速度；肺部擴張，呼吸會變得更頻密，這樣我們可以吸入更多氧氣，讓我們的腦袋加快及集中思考。就好像平日面對測驗考試，有適量的壓力就會令大家有動力去溫習，推動自己全力以赴，做到最好。因此，適量的壓力能為我們帶來推動力，表現得更好。

雖然壓力是有功用的，但不是越多越好。當壓力過多、積聚時間過長時，便會為我們帶來一連串負面影響。身體的腎上腺會不斷產生一種我們稱為壓力荷爾蒙的物質—皮質醇，長期持續會令腎上腺疲勞，影響新陳代謝、免疫系統、記憶力等，甚至會引致心理困擾或其他精神健康問題。