

人格
特質

高血糖

高血壓

憂鬱
壓抑

積極
好強

高血脂

您知道人格特質
和「三高」的關係嗎？



眾所周知，「三高」所指高血壓、高血糖及高血脂，三者皆具有高患病率、高危險性及高醫療費的「三高」共同點，且易促發心血管疾病的風險，因此我們時常一併討論，可謂是專屬於現代人的一大文明病。



談及三高的成因，過往我們較著重於傳統危險因子的探討，如高油高鹽的飲食習慣，菸酒癮的陋習，以及年齡、家庭病史與各式生理指數等背景因素。然而，除了生理或生活層面的因素外，學者進而發現部分心理因素與三高(或心血管疾病)之間有高度相關性，且這些因素所涵蓋的層面相當廣泛，舉凡個人情緒、生活事件、人格特質、家庭與職場壓力等，無形間牽動著我們(個人健康)與惡(疾病)的距離。

就人格特質而言，在醫學上有所謂的「醫學人格」，分為A型、B型、C型及D型等四大類型。多數類型因其人格特質而有相對應的疾病好發風險，而當中又以A型及D型人格與三高(或心血管疾病)較為密切相關。接下來，我們就從這兩個類型人格特質的向度作討論，以檢視自己是否為三高(或心血管疾病)的高風險族群。

A型人格

現代社會步調飛快、競爭激烈，各行各業不但講求高效率，更追求KPI達標；面對如此趨勢，多少工作環境時常壟罩於高壓氛圍中，同時造就了多少「職場強人」，而這些人當中亦有不少人具有A型人格的特質。

簡而言之，職場強人平時叱吒風雲、縱橫天下，但背後其實正潛藏著一些看不見的危機與風險，且不同於傳統觀點，這並非年老族群的專利，許多正值壯年的人稍不留意就可能身陷其中。

在此，不妨回顧一下自己的個性以及在工作上的表現，檢視自己是否也有如下頁所示的A型人格特質。

- ◆ 我認為自己極度在意績效表現
- ◆ 面對同儕競爭時，我自認相對好勝
- ◆ 我會把握任何可以大顯身手的機會
- ◆ 我的工作步調相對較快
- ◆ 我覺得自己缺乏耐性
- ◆ 我容易被他人激怒，或對他人展現敵意

根據臨床研究，A型人格者與三高(或心血管疾病)有高度關聯，這類型的人通常有較強的競爭意識，並對追求成就展現高度的渴望，長期下來一直處於備戰狀態，對身心健康無疑是一大負擔。此外，這類型的人相對好勝，不少人容易抱持著「我沒這麼衰」或「我不可能生病」的想法而錯失預防、治療的時機，進而成為影響發病的間接因素。

D型人格

不同於積極好鬥的A型人格，D型人格特質者亦是需多加關注的族群，與A型的外放相比，D型人格者就顯得相對憂鬱與壓抑，且長期處於負向情緒中。在自我檢測方面，我們可從情緒和社交這兩個方面上進一步了解。

【情緒方面】

- ◆ 我常感到不快樂
- ◆ 我容易用悲觀的角度看事情
- ◆ 我常為小事情發牢騷
- ◆ 我覺得自己總是在擔心
- ◆ 我自認心情時常處於谷底

【社交方面】

- ◆ 我不擅長與人交談
- ◆ 參與社交活動時，我容易感到不自在
- ◆ 我覺得自己個性較封閉
- ◆ 我習慣與他人保持一點距離
- ◆ 有時我會不知道該跟他人說些什麼

如上述的回答多為肯定，意味著您可能有D型人格的潛在傾向。雖然D型人格特質與A型者看似大相逕庭，但較多的負面情緒卻已證實與三高的形成有關，且當中亦存在一些影響發病的間接因子。舉例而言，長時間的憂鬱及焦慮可能會導致「菸酒攝取量增加」或「醫囑遵從度降低」等狀況，這也使得D型人格者在三高(或心血管疾病)方面的死亡與復發風險往往高於一般人。

三高之所以如此普遍且危險，主要是因為其發病症狀通常相對隱性，如同前述的心理危險因子，第一時間不易覺察，患者的身心健康往往是在不知不覺中受到侵蝕，故而有隱形殺手之稱。

A型、D型人格特質者雖與三高之間關聯性極高，卻有其優勢。就A型人格特質者，好勝心與高敵意易對健康帶來負面影響，但競爭力在職場上可不容忽視。D型人格只是人格特質之一，並不能視為疾病。因此，這方面的研究旨在提醒我們檢視自己是否為高風險族群，而非否定個人的價值。面對自身特定的危險因子，好比A型人格缺乏耐心或D型人格易於抑鬱，我們應有所覺察並適時尋求專業協助(如EAPC)，以避免自己的身心健康過度暴露於風險之中。

如您想進一步諮詢身心健康議題，一通電話、一封郵件，EAPC樂意陪您一起從心找回健康。

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務方式：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地，其中法律及財務面對面諮詢僅能至顧問提供之場所
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880 (聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

