



[acma.org.nz](http://acma.org.nz)

<https://www.acma.org.nz/mental-health>

## 認識焦慮

By Paul Cheng

這篇文章內容是由 Counties Manukau DHB Psychiatric Liaison 翻譯轉載。

## 如何應付焦慮的情緒 (Coping with Anxiety)



## 焦慮

每一個人都經歷過焦慮。焦慮是因為感到有壓力事情或想像的威脅而產生的自然反應。人們經常談及焦慮是一個『戰或逃』的反應，我們的身體作出逃離威脅或留下作戰的決定。雖然我們身體的反應是一個自然現象，但我們的身體（和心靈）有時也會進入不必要的戰或逃的狀態。

當人們留在醫院時，他們對自己的症狀經歷到恐懼和焦慮，大部分時候這些焦慮都是正常的。不過有時這些焦慮亦會變得不合比例的大。

這篇文章的目的是要幫助你去減輕你的焦慮。

## 焦慮的症狀

- 快促或微弱的呼吸和短促的呼吸
- 心跳加促，感到心悸和胸口痛
- 雙手冰冷
- 感到懼怕或將會有壞的事情發生
- 感到頭昏
- 感到作嘔、胃痛或消化不良
- 手指和手掌感到刺痛
- 身體繃緊
- 流汗和滿面通紅流汗
- 難以集中精神
- 感到恐慌

## 了解焦慮的思維

我們的思維在焦慮中扮演著一個重要的角色。當我們感到焦慮時，我們可能會想一些負面的事情將會發生，從而加重自己的焦慮。改變你對事情的看法將改變你的感受。

## 減輕焦慮的技巧

### 控制呼吸

學習如何控制你的呼吸將幫助你處理你的焦慮。請向你的護士或相關人士請教。

### 鬆弛技巧

讓你暫時不去想令你焦慮的事情。給你三十分鐘時間休息並告訴你遲一點再去想有關的事情。學習一種鬆弛技巧。

### 改變思維

當我們感到焦慮時，我們經常高估負面事情在未來發生的可能性。當你有這樣的思想時，請停止並問問自己事情發生的可能性有多大？問問自己是否跟平常合理狀況下的自己一樣？想一想當你朋友提出類似顧慮時，你會給他甚麼建議？

我們有時候將事情災難化或假設事情將會是我們無法處理和應付的。請嘗試想像自己如何應付這些事情或想一想當你朋友提出類似的顧慮時，你會給他甚麼樣的建議？

## 你可以做的事情

- 集中你的注意力
- 散步或做一些有益身心的運動
- 從圖書館借閱讓你學習鬆弛技巧訓練的書籍
- 學習如何深呼吸
- 參加一些瑜珈、太極或冥想的訓練班

- 尋求臨床心理學家的幫助
- 與朋友傾訴
- 參加一種你喜歡的活動
- 不要將注意力放在你的症狀或感受上，反而應該專注在你個人以外的事情

這篇文章內容是由 Counties Manukau DHB Psychiatric Liaison 翻譯轉載。可 [按此下載 PDF Pamphlet](#)。

ACMA.ORG.NZ © 2021 | All Rights Reserved.