

2012年11月

## 本期焦點

- 什麼是焦慮？
- 如何面對焦慮？
  - ✓ 3W 原則
  - ✓ 良好的日常習慣
  - ✓ 自我檢視

## 你「焦」掉了嗎？-- 淺談焦慮

考試前好緊張擔心考不好被當、上台報告皮皮挫、怕論文無法如期完成而煩躁不安... 每個人都有過焦慮的經驗，焦慮是人們在面對壓力或威脅時的正常情緒反應。一般而言，在面對焦慮時可能有下列情緒、認知、生理及行為上的狀況：

- 生理反應可能是心跳加速、冒汗、發抖。
- 對所面臨的狀況有負面的想法，像是「我一定會搞砸」、「這情況真的是糟透了」、「我一定會考不好」、「我一定會做不完啦」...
- 行為上包含逃避或一些異於平常的行為，例如無精打采想睡覺、無頭蒼蠅般不知道該做什麼、挑釁、或其他不合理的行為，甚至需要不停地查看或重複某種行為才能緩解焦慮的感覺。
- 情緒上則可能感覺低落、憂愁、生氣、煩躁、沒耐心、緊張或其他負面情緒。

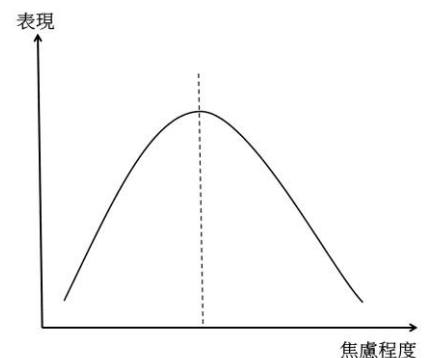
每個人在焦慮時的反應不盡相同，從感覺低落、擔憂到恐慌都可以是焦慮所帶來的反應。焦慮的產生是因為人對即將發生的情況感到害怕，而正常的焦慮情緒是輕微短暫的，它幫助我們做好準備面對挑戰，像考試前的緊張情緒會使我們努力念書通過考試。可是當人們過度焦慮時，則會影響到學業或工作上的表現和身心健康（請見圖一）。

焦慮所帶來的不舒服感覺會使人想避開它，但若只以逃避來紓解焦慮的情緒，可能會加劇它對人的影響。人會不知不覺地陷入焦慮、逃避、暫時緩解的惡性循環，同時提升了對焦慮來源的恐懼感，不敢去真正面對問



資料來源：

<http://yosuaonesimus.wordpress.com/2010/07/26/cute-animal/#jp-carousel>



圖一 焦慮程度與表現關係示意

題。這樣的情況可以影響到日常生活的能力，像是有些人因對人群的恐懼而無法進入公共場所，甚至引起憂鬱、恐懼、恐慌症、強迫症等心理疾病。

## 如何面對焦慮？

那我們可以如何處理焦慮情緒呢？首先要面對它，不要否認或逃避焦慮的情緒。接著則是以 3W 原則來問自己下列問題：

1. **Why**：為什麼我感到焦慮？找出使自己焦慮的原因，像是什麼事件、什麼場合、什麼因素。
2. **What**：當我焦慮時，有什麼反應？心中有什麼想法？我的身體有什麼反應，像是心跳加速、冒汗、發抖...？我有什麼感覺，像是害怕、生氣、失望...或其他感覺？
3. **How**：我是用什麼方式來緩和我的焦慮情緒？

以上這些訊息可以幫助你了解焦慮的來源、它如何影響你的反應，及處理模式，有助於找到有效的方法來面對它。除此之外，保持下列的生活習慣也可幫助減緩焦慮的情緒：

- 保持日常運動習慣，有氧運動可幫助我們放鬆並使心情愉悅
- 保持均衡飲食，並且不節食也不暴飲暴食
- 睡眠充足
- 跟家人與朋友們有良好的互動、相互支持
- 對人生抱持正面的想法
- 建立實際可達成的目標，避免要求事事完美
- 察覺自己面對壓力時的想​​法，並減少負面思考或改變負面想法
- 當有身體或醫療上的問題時，要尋求醫生的專業幫助，不要自行臆測
- 當不知道該如何處理自己的情緒時，可向心理諮商輔導中心求助
- 不以飲酒、藥物使用、抽菸等方式來放鬆自己；避免攝取過多咖啡因
- 避免以情緒化的方式解讀事情，例如「我現在覺得很糟，所以我的人生一定是一蹋糊塗」
- 避免將人為無法控制的事視為你的責任



資料來源:

<http://crazy-frankenstein.com/free-wallpapers-files/animal-wallpapers/squirrels-wallpapers/squirrel-cute-animal-wallpapers.jpg>

## ■ 發展自己的興趣嗜好

正常的焦慮情緒可以幫助我們面對挑戰，但焦慮過度卻可能造成身心上的傷害。我們如何知道自己是否焦慮過度？下列的幾個問題可以幫助我們檢視自己：

- 在日常生活裡，我感到焦慮的時候多於不焦慮的時候
- 我的焦慮情緒干擾了我的一些日常活動
- 在某些事情要發生前，我曾有恐慌發作或恐慌的症狀
- 對特定的場合或事情感到極度懼怕，像是上台報告、跟陌生人打交道、待在密閉空間
- 在面對焦慮時，我必須執行自己的一套規矩或程序才能緩和情緒
- 我的焦慮情緒是與特定的事件有關

如果發現自己有符合任何上述描述或有莫名焦慮的狀況，你的焦慮可能具有較深層的因素，需要心理健康專業的幫助來解決。透過認知療法、肌肉放鬆法、與其他相關療程配合，焦慮通常都能獲得很大的改善。若有其他與焦慮相關的問題，也可直接至學校的諮商輔導中心求助。



資料來源: <http://images.mudfooted.com/cute-animal-0111.jpg>

資料來源與整理：

1. Backus, William (2010). *Good News about Worry- The Applying Biblical Truth to Problems of Anxiety and Fear*. Minneapolis, MN: Bethany House Publishers.
2. Australian Psychological Society. Understanding and Managing Anxiety. [http://www.psychology.org.au/publications/tip\\_sheets/anxiety/](http://www.psychology.org.au/publications/tip_sheets/anxiety/)
3. Anxiety and Depression Association of America. <http://www.adaa.org/>
4. Counseling Center at University of Illinois Urbana- Champaign. Understanding and Treating Anxiety. [http://www.counselingcenter.illinois.edu/?page\\_id=195](http://www.counselingcenter.illinois.edu/?page_id=195)

(心理諮商輔導中心實習心理師黃照馨 編)  
心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

