管理擔心，
否則它會支配你



醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

青・山・醫・院
Castle Peak Hospital

青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目錄

認識擔心 **P.1**

甚麼是擔心？ P.1
擔心，究竟是好還是壞？ P.1
擔心的好處？ P.2
擔心的壞處？ P.3
擔心會形成惡性循環？ P.3
我有過度擔心嗎？ P.4
為甚麼要處理擔心？ P.5

處理擔心 **P.6**

第一步：記下自己的擔心想法 P.7
第二步：為擔心分類 P.9
第三步：處理擔心 P.12

個案分享 **P.19**

背景 P.19
治療過程 P.20
感受 P.24

總結 **P.25**

此手冊是需要由受過相關訓練的精神健康專業人員（如精神科醫生、臨床心理學家）協助使用，以達致最佳效果。如果在使用此手冊時遇到困難，請尋求精神健康專業人員的協助。

認識擔心

甚麼是擔心？

每個人都會有擔心的時候。「擔心」是當我們面對生活中種種有可能發生的事情或問題時，會作出預測或估計的一種意識和應對方法。日常生活中大大小小的事情，例如工作、家務、照顧子女，又或者是人生重大變故如疾病、退休等，都容易令人不期然地擔心起來。

適當的擔心有助我們提升對危機的覺察力，從而作出應變及計劃，但過度的擔心卻會帶來反效果。

擔心，究竟是好還是壞？

有些人認為擔心可以幫助他們未雨綢繆，做好心理準備，令他們更安心；但有些人卻認為擔心只會帶來更多的擔心，對處理事情於事無補。你又有甚麼想法？對你來說，擔心有甚麼好處和壞處呢？

好處	壞處
例：做好最壞打算，讓自己更能應付危機	例：愈想愈多，不能自拔，使自己身心俱疲

擔心的好處？

有些人認為只有擔心才能幫助自己解決問題，但事實又是否如此？

1. 擔心幫助我解決問題。

其實所謂「擔心」通常都只是一些重複的被動思想，不但不會真正幫助我們解決問題，反而會增加焦慮情緒。

2. 擔心幫助我未雨綢繆。

事實上，心理學家發現我們大部分擔心的事情最終都沒有發生，即使真的發生了，大部分人都可以有效地應對，所以沒必要經常想着怎樣處理尚未發生的問題。

3. 擔心有助我不會被突如其來的問題嚇倒或感到失望。

如果突然發生不幸的事情，會感到驚慌失措或失望也是人之常情。但這些情緒並不會維持很久，而且大多數人都可以有效地應對。相反，經常事事擔心會引致長期的焦慮情緒，對身心無益。

4. 擔心可以推動我努力準備，提升表現。

有些人會誤把「關心」當作「擔心」，例如：我們可以因為關心考試成績而在試前努力準備，全力以赴。但其實擔心反而會浪費不少時間去胡思亂想，減低工作效率。

5. 擔心代表我是一個小心行事的人。

小心行事的人不一定有很多事要擔心，擔心很多時都只是一些重複的思想，沒有實質功能或效用。

6. 擔心幫助我避免將來出現的負面後果。

有些人在擔心過後發現，所擔心的事情並沒有發生；即使真的發生了，他們最終都能成功處理，因而誤以為這些都是自己先前擔心的「成果」。正如前文所述，心理學家發現很多我們所擔心的事情，最終都沒有發生；即使問題真的發生了，大多數人都可以妥善處理。

擔心的壞處？

有些人擔心自己的擔心會對身體或精神造成很嚴重的影響，誇大了擔心的壞處，令自己「因為擔心而擔心」。這種想法不但無助解決擔心這個問題，反而造成更深層的問題。

擔心會形成惡性循環？

許多時候，擔心都會形成一個惡性循環。我們可以看看以下例子：

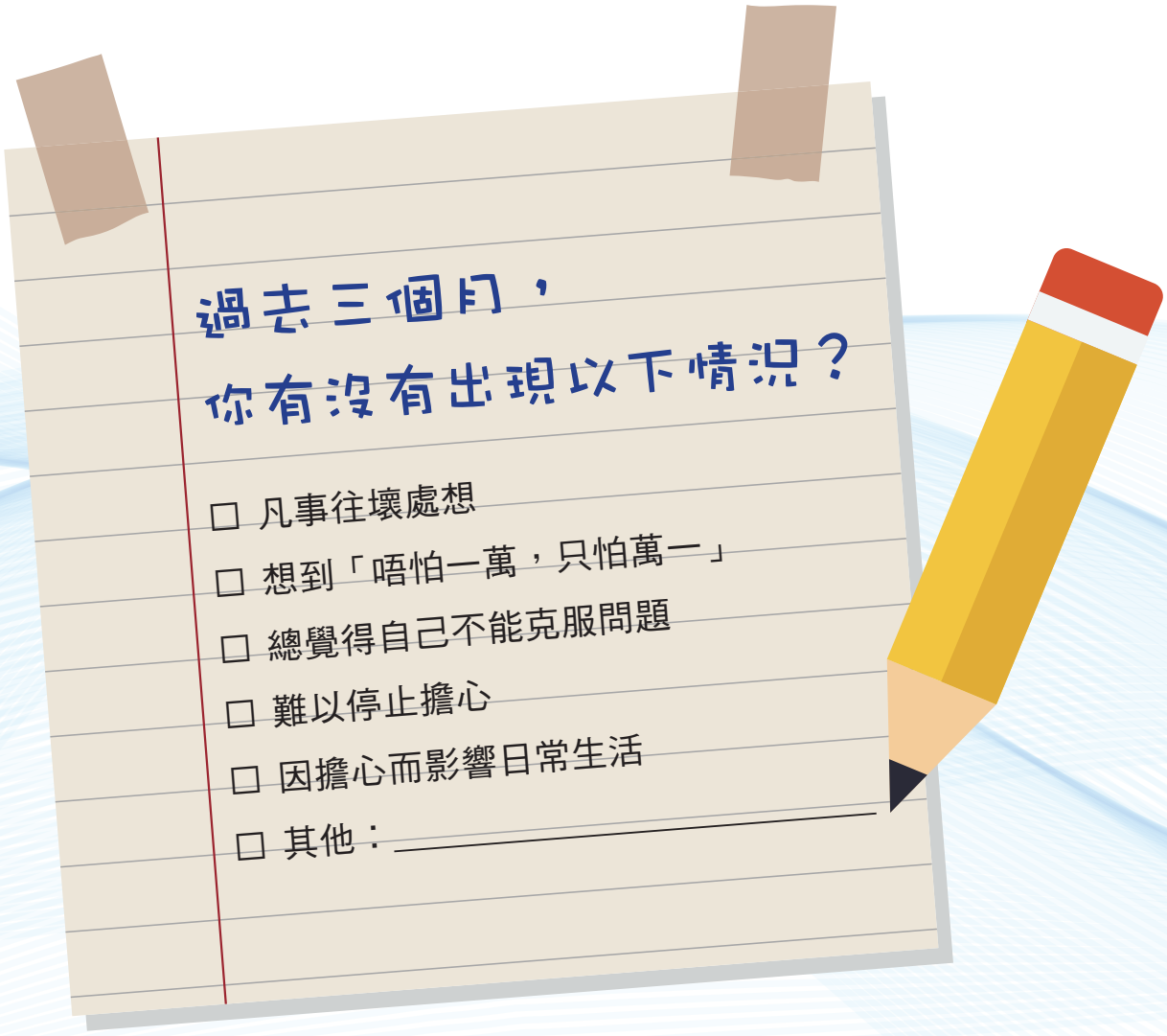
當擔心想法出現（例如：兒子考試會否「肥佬」（不合格）？） 時，身體就會不由自主地出現一些不適的反應（例如：出汗、心跳、手震）。為減輕不安的感覺，許多人會用一些方法（例如：不斷檢查功課、催促兒子讀書、上網找資料），嘗試去尋找一個肯定的答案。然而，大部分的擔心都沒有一個肯定的答案，因此這類行為便有機會愈做愈多，使人更難以抽離，令擔心變得愈來愈嚴重。



我有過度擔心嗎？

過度擔心的時候，許多人都會開始凡事往壞處想，產生一連串「萬一」的想法，例如「萬一巴士在路中心壞車怎麼辦？」「萬一停車時發生交通意外怎麼辦？」「萬一發生交通意外但沒有人來救援怎麼辦？」等。

過度擔心的人往往覺得自己不能克服或處理各種「萬一會出現」的問題。這些念頭會慢慢變得難以停止或擺脫，令自己愈來愈緊張不安，甚至影響日常生活。因此，當發現自己開始出現以下情況時，就要留意自己是否過度擔心了。



為甚麼要處理擔心？

雖然過度擔心令人困擾，但是有些人認為他們早已習慣事事擔心，擔心已成為生活的一部分，覺得難以改變。究竟我們是否真的需要處理擔心呢？

試想像一下，如果有一支魔術棒可以把你過度擔心的想法變走，你的生活會有甚麼不同？你又會想做些甚麼呢？

如果我不再過度擔心，我會……

例如：我會感到輕鬆一點，會更容易入睡，睡得更好，更有精力去參加活動、見見朋友。

如果喜歡的話，你可閉上雙眼，想像一下把過度的擔心變走後你的生活將有甚麼轉變，從而推動自己走出熟悉的思想模式，嘗試作出改變，學習好好處理擔心。雖然在這過程中一定要付出時間和努力，但若自己不再常常過度擔心，生活因而有正面的轉變，這就是最好的回報。

處理擔心

我們可以嘗試透過以下三個步驟，了解自己的擔心，從而找出解決方法：



第一步：記下自己的擔心想法

要好好處理擔心，能夠覺察到自己的擔心想法是十分重要的。你可以運用下頁的「擔心想法紀錄表」，記下自己擔心時會出現的情況，以便進一步分析，這亦有助打破擔心的惡性循環。

例子：

擔心想法紀錄表
日期： 8月5日
時間／地點： 早上出門工作前／家中
擔心想法： 我會否遲到？如果巴士在半途壞車，我該怎麼辦？如果老闆知道我遲到，會否把我辭退？
焦慮指數：（0 = 完全不焦慮；10 = 極度焦慮） 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

注意事項：

1. 請盡量記下擔心想法，以便進一步分析。
2. 如果不方便用紙筆寫下來，亦可用手提電話作簡單紀錄，其後再作整理。
3. 有些人會在臨睡前出現特別多的擔心想法，你可把紀錄表放在枕邊，記下想法後再關燈睡覺。



擔心想法紀錄表

日期：

時間 / 地點：

擔心想法：

焦慮指數：（0 = 完全不焦慮；10 = 極度焦慮）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

日期：

時間 / 地點：

擔心想法：

焦慮指數：（0 = 完全不焦慮；10 = 極度焦慮）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

日期：

時間 / 地點：

擔心想法：

焦慮指數：（0 = 完全不焦慮；10 = 極度焦慮）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

日期：

時間 / 地點：

擔心想法：

焦慮指數：（0 = 完全不焦慮；10 = 極度焦慮）

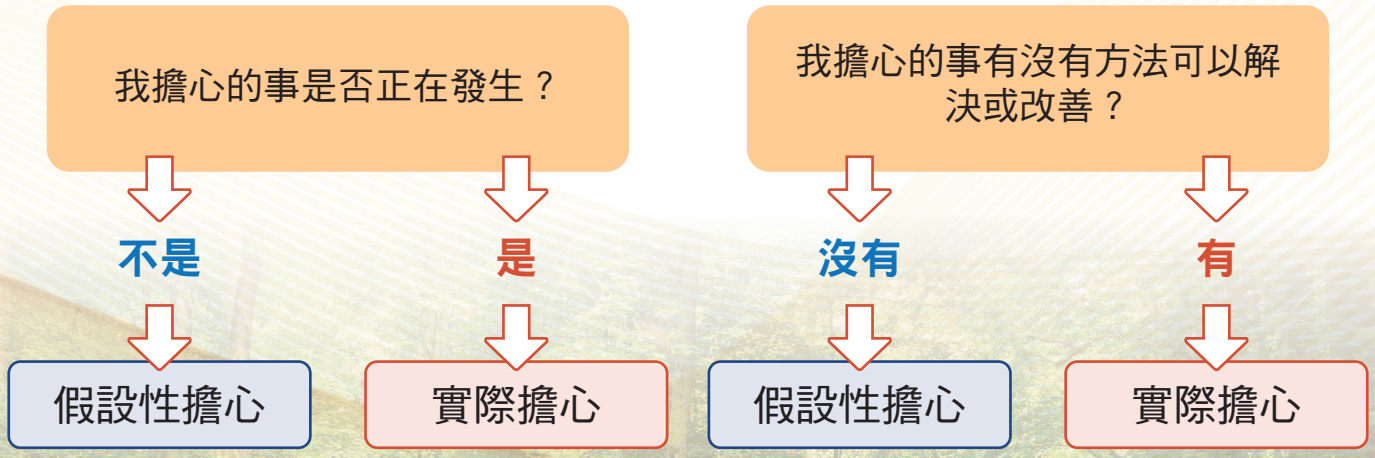
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

第二步：為擔心分類

把擔心想法記錄下來後，就可以把這些擔心想法分類。擔心可分為「假設性擔心」和「實際擔心」。

假設性擔心		實際擔心
不是現時正在發生的事，只是將來有可能發生，但亦有可能不會發生。	**說明**	現時正在發生的事。
「萬一我感染新冠肺炎怎麼辦？」 「萬一家人失業怎麼辦？」	**例子**	「我正在被公司要求放無薪假，怎麼辦？」
現時沒有方法可以解決或改善，因為這些事情到目前為止都不是事實，只是想像，所以根本無從處理。	**解決或改善方法**	一般都有一些方法可以解決或改善。

嘗試把擔心分類前，可以先問一問自己：



試一試，把以下的想法分類：（完成後可翻轉此頁查看答案）

擔心想法	分類
「我擔心自己會感染新冠肺炎，但我現在未受感染。」	假設性擔心 / 實際擔心
「我擔心兒子不能獲派心儀的中學，但現在尚未公布派位結果。」	假設性擔心 / 實際擔心
「我有糖尿病，現在血糖水平控制得不太好，令我很擔心。」	假設性擔心 / 實際擔心
「我被公司減薪，令我擔心生活能否維持下去。」	假設性擔心 / 實際擔心
「我擔心會失業，但現在我仍有一份工作。」	假設性擔心 / 實際擔心
「我收到了兒子的成績表，他的英文成績欠佳，令我擔心。」	假設性擔心 / 實際擔心

擔心想法	分類
「我擔心自己會感染新冠肺炎，但我現在未受感染。」	假設性擔心
「我擔心兒子不能獲派心儀的中學，但現在尚未公布派位結果。」	假設性擔心
「我有糖尿病，現在血糖水平控制得不太好，令我很擔心。」	實際擔心
「我被公司減薪，令我擔心生活能否維持下去。」	實際擔心
「我擔心會失業，但現在我仍有一份工作。」	假設性擔心
「我收到了兒子的成績表，他的英文成績欠佳，令我擔心。」	實際擔心

現在，試試分類你的擔心想法：

我的擔心想法 （可參閱第 8 頁之「擔心想法紀錄表」並寫在下方）	**分類**
1.	假設性擔心 / 實際擔心
2.	假設性擔心 / 實際擔心
3.	假設性擔心 / 實際擔心
4.	假設性擔心 / 實際擔心
5.	假設性擔心 / 實際擔心
6.	假設性擔心 / 實際擔心



試問問自己：

- 擔心的事是否現正發生？
- 有沒有方法可以解決或改善？

第三步：處理擔心

把擔心分類後，我們便可針對這兩類擔心，以不同的方法處理。

「假設性擔心」的處理方法 ——「擔心時段」

「假設性擔心」並不是現正發生的事情，而是將來有可能會發生，也有可能不會發生的事情。由於它們都是我們在腦中虛構而非真實發生的事情，因而亦無從解決或改善。對於這類擔心，我們可以每天劃出一個時段，專注地想着這些擔心，在其他時間則專注於當下要做的事。這樣，我們便能減少被這些「假設性擔心」所支配，令日常生活不再受這類擔心打擾。

設立「擔心時段」

請每天撥出 15 至 30 分鐘的時間，訂為「擔心時段」。在這段時間內，我們可以盡情、專注地想着那些「假設性擔心」。請注意，每天的「擔心時段」都要一樣，所以我們要事先規劃好，例如選擇下班回家後、吃飯前的一段時間作為「擔心時段」。為免影響睡眠，我們不應將「擔心時段」安排在臨睡前進行。

在「擔心時段」內，我們可以拿着自己的「擔心想法紀錄表」，盡情、專注地想那些「假設性擔心」。期間，我們不可以做其他事情，只是專注地想着那些擔心。結束後，我們便可以撕掉當天的「擔心紀錄」，標誌着我們已處理好今天出現過的「假設性擔心」了，毋須再去想着它們，這樣一來，我們便可以好好地管理擔心。

我選擇的「擔心時段」是每天_____（請填上時間）。

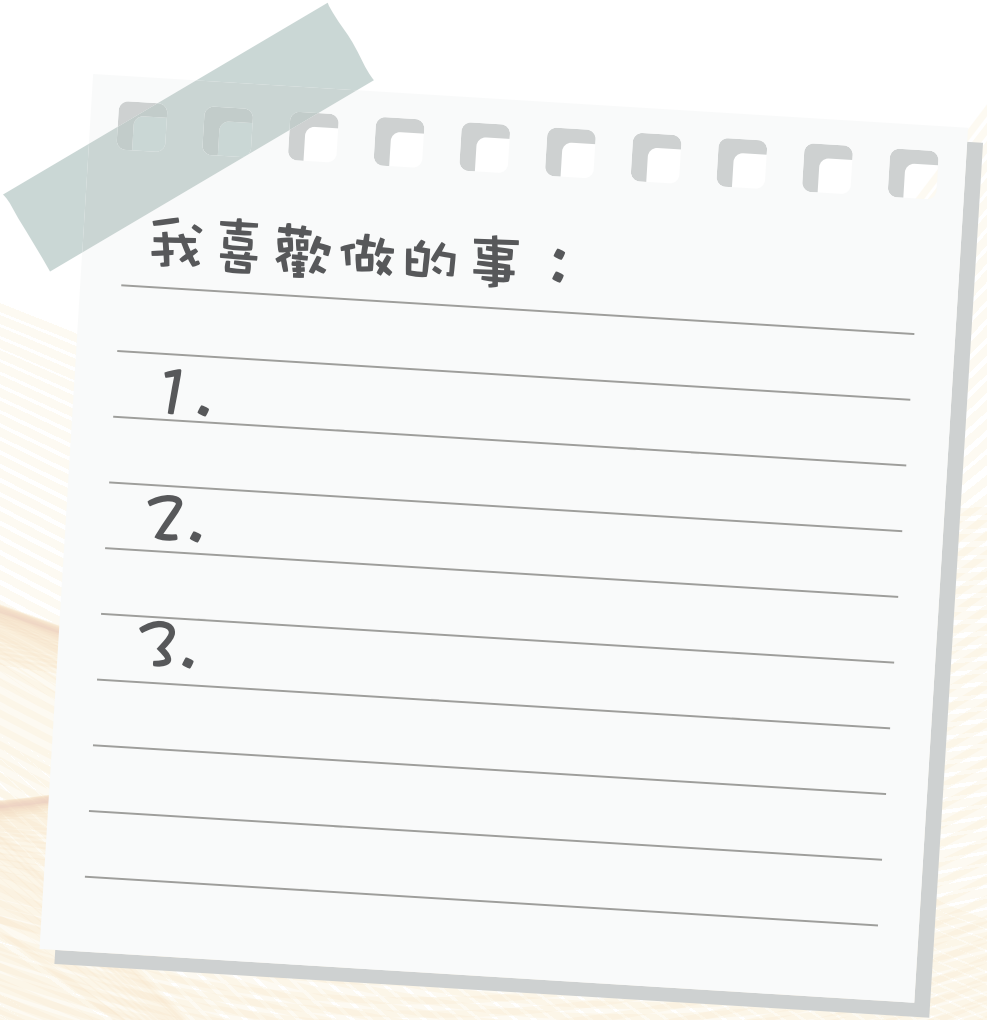


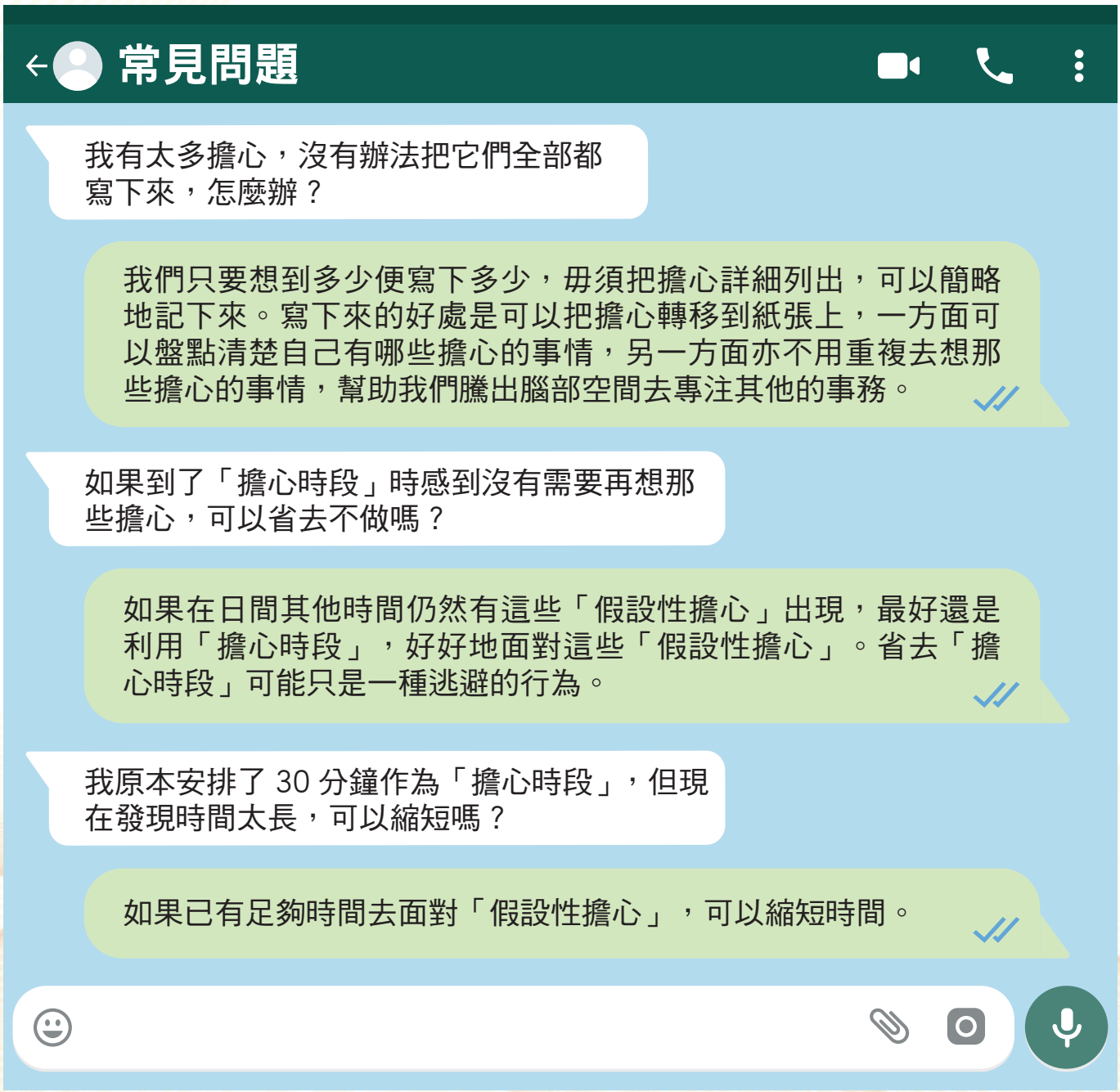
學習「回到當下」

在日間，當擔心想法出現的時候，我們要把擔心記下並分類為「假設性擔心」或「實際擔心」。

然後，我們就可以繼續專注於當時正在做的事。如果正在工作，就繼續專心工作；如果正在做飯，就繼續專心做飯。如果發現自己難以專注於手頭上正在做的事，可以嘗試把注意力轉移到五官的感覺。例如：如果正在切菜，我們可以把注意力轉移到手拿着菜刀的感覺、切菜的聲音、蔬菜的形狀、顏色或嗅到的氣味。利用五官的感覺，幫助自己「回到當下」，不要將心思放在將來和未發生的事情上。

如果當擔心出現的時候手上並沒有特別的工作，我們也可以做一些自己喜歡的事，例如：唱一首自己喜歡的歌或看看手機裏喜歡的相片。透過做這些自己喜歡的事，讓心思離開那些「假設性擔心」，不再受其支配。





經過一段時間的練習後，我們可能會發覺自己大部分的煩惱不外乎都是那些「假設性擔心」，從而慢慢明白到這些叫人擔心的事其實最終並不會發生，並發現這些在日間似乎十分迫切的擔心，到了「擔心時段」時，又變得不太需要勞心了。

其實，我們有一些「假設性擔心」是很正常的。我們的目標並不是要做到不再有任何「假設性擔心」，而是當「假設性擔心」出現時，我們懂得如何去管理它們，毋須被「假設性擔心」支配。

「實際擔心」的處理方法 ——「解決問題五步驟」

如果記錄下來的是「實際擔心」，我們又可以怎樣處理？
我們可以運用「解決問題五步驟」，嘗試有效解決或改善正在面對的問題。

例子：

步驟一：認清自己正在面對甚麼問題。

十四歲的兒子阿榮經常很晚才回家，所以我感到焦慮。

步驟二：想想有甚麼可行的解決方法。

- 告訴他的老師，請他多跟我的兒子溝通。
- 每次當他太晚回來，我便扣減他的零用錢。
- 和兒子一起決定一個雙方都接受的回家時限。

步驟三：比較每種解決方法的好處和壞處，包括短期及長遠的成效和影響。

方法一：告訴他的老師

好處：不用自己去管他，免傷感情

壞處：老師可能幫不上忙，兒子也可能不聽老師的話

方法二：扣減他的零用錢

好處：他可能會因此早些回家

壞處：他會因而生我的氣

方法三：大家一起決定回家的時限

好處：他有份下決定，會較為合作

壞處：很難就時間達成共識

步驟四：從中選取最有效的解決方法並切實執行。

嘗試方法三（大家一起決定回家的時限）

步驟五：定時檢討。如果所選取的方法沒有效用，可改用其他解決方法。

一個月後，看看這方法是否能夠令兒子在時限前回家。

現在由你來試試這「解決問題五步驟」：

步驟一： 認清自己正在面對甚麼問題。

我的問題：_____

步驟二：想想有甚麼可行的解決方法。

方法一：_____

方法二：_____

方法三：_____

步驟三：比較每種解決方法的好處和壞處，包括短期及長遠的成效和影響。

方法一：_____

好處 ：_____

_____

壞處 ：_____

_____

方法二：_____

好處 ：_____

_____

壞處 ：_____

_____

方法三：_____

好處 ：_____

_____

壞處 ：_____

_____

步驟四：從中選取最有效的解決方法並切實執行。

我選擇的解決方法是：_____

步驟五：定時檢討。如果所採用的方法沒有效用，可改用其他解決方法。

我將於_____（請填上日期）作出檢討。

在生活上，我們不可能完全避免遇到「實際擔心」，但只要明白以上的「解決問題五步驟」，我們便可以用這些方法，按部就班地解決「實際擔心」了。



你可以利用下表來檢討自己處理擔心的技巧。

處理擔心紀錄表		
日期：_____		
請仔細想想在這星期內，你有沒有運用以下技巧去處理擔心？		
處理擔心的技巧	**有 / 沒有**	**你做了甚麼？**
記錄自己的擔心想法	有 / 沒有	
為擔心分類	有 / 沒有	
如果是「假設性擔心」，就幫助自己「回到當下」	有 / 沒有	
利用「擔心時段」，好好地面對「假設性擔心」	有 / 沒有	
如果是「實際擔心」，就採用「解決問題五步驟」	有 / 沒有	

個案分享

背景

阿樂今年四十歲，是一名文員，育有一名八歲的兒子。

阿樂從小就是名「緊張大師」。小時候每逢考試測驗，他總是難以入眠，擔心自己記不起温習內容、忘記帶文具、遲到、去錯試場等。為了減少出錯，他會做足準備，例如早兩個小時到達試場、帶備兩套文具等。

一直以來，阿樂都認為這些方法很有效，只是每次遇到特別事情時還是會失眠、坐立不安，須花費許多時間為各種可能會出現的問題作準備。同事和朋友都知道阿樂很怕轉變，因為轉變意味着需要花更多時間重新作準備，所以即使在工作上有晉升機會他都一一拒絕。

自從兒子去年患上濕疹後，阿樂發現他的擔心次數愈來愈多。他經常都會想着兒子的問題，不斷上網找資料，總是擔心兒子的醫生不夠好，於是到處去看不同的醫生。他每晚都會失眠，每隔一兩個小時便會起床看看兒子的情況。由於睡眠不足，他在日間的情緒變得愈來愈急躁，工作上亦頻頻出錯。阿樂發覺他一直所依賴的「擔心模式」令他的心理負擔變得愈來愈沉重，更開始不勝負荷。



治療過程

在朋友的鼓勵下，阿樂會見臨床心理學家，希望可以處理自己過分擔心的問題。起初，阿樂對於臨床心理學家建議的手冊形式感到既疑惑又不安。他一方面覺得「擔心」已經跟隨他多年，懷疑是否可以「靠自己」去作出改變；另一方面又害怕自己改變後會變得太懶惰，失去處理生活難題的能力。

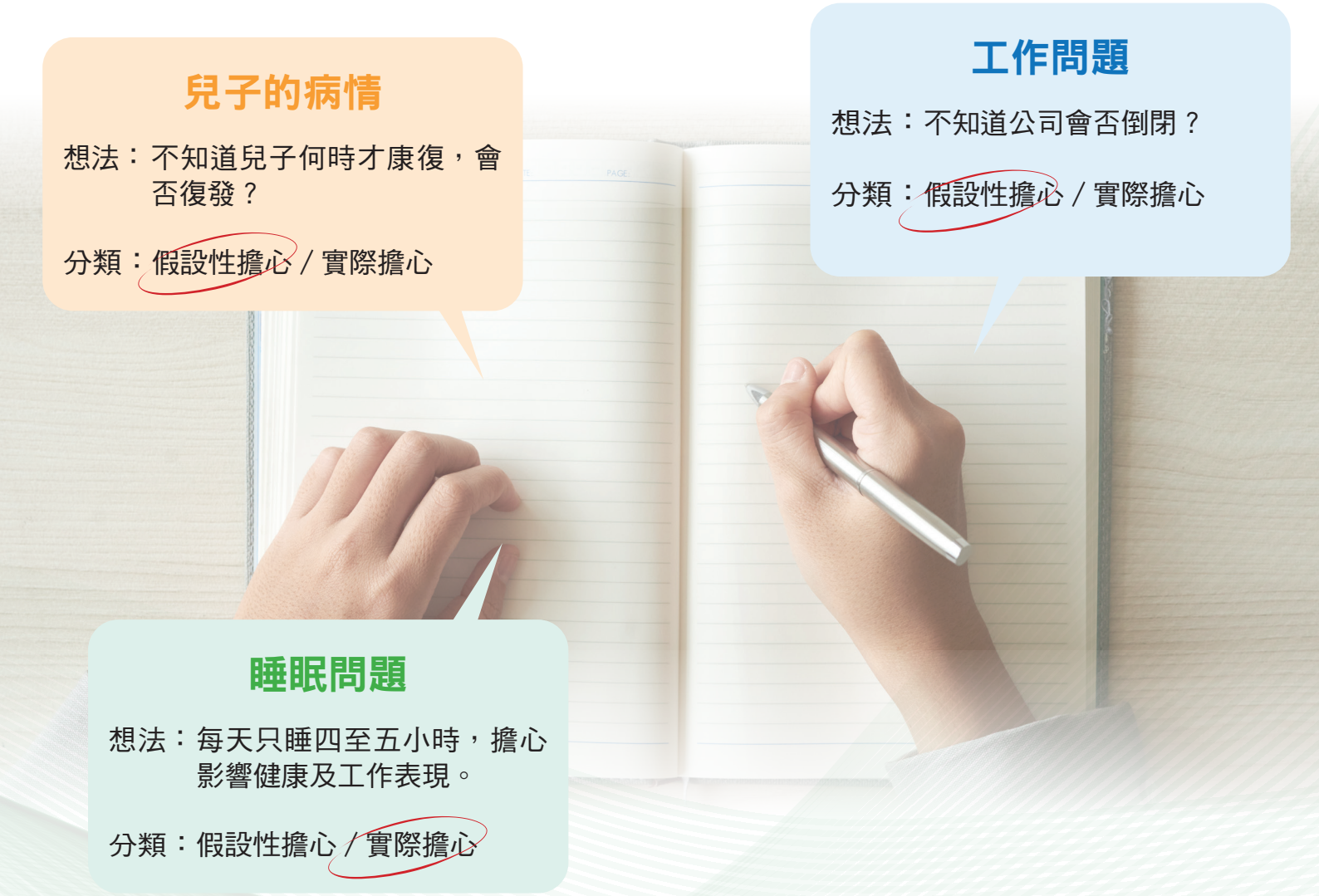
與臨床心理學家討論後，阿樂明白到自己會在專業指導下使用手冊，遇到問題或困難時亦可以向臨床心理學家提出，他才放心跟從對方的指示來處理擔心。

進行好處及壞處分析後，阿樂更理解自己對於處理擔心的矛盾感覺，他明白到凡事都有其好處和壞處，他需要做的是調節過度的擔心，而非將自己變成一個懶散或者馬虎了事的人。他也意識到如果能把自己的擔心變走，他的生活會變得輕鬆一些，亦可以有更多時間跟兒子玩耍，而非時刻把兒子當作病人看待。

阿樂知道要處理擔心，首先要學習把擔心的想法記下來。於是，他買了一本記事簿，每當留意到自己出現擔心想法的時候，就可以寫下來。一開始，阿樂不太習慣寫下自己的擔心想法，覺得這些想法太多、太雜亂，難以把全部想法通通寫下來。與臨床心理學家討論後，他明白到自己並不須詳盡記錄擔心想法的細節，可以只簡略地記錄，待日後分析時使用。



阿樂從擔心想法記錄中歸納到，他的煩惱其實離不開三大主題：「兒子的病情」、「工作問題」及「睡眠問題」，並將這些想法分類。原來自己一些關於兒子的病情及工作上的擔心，是屬於「假設性擔心」，不是現正發生的事；至於睡眠問題則屬於「實際擔心」，是一些正在發生而又有機會可以尋求解決方法的事。



兒子的病情

想法：不知道兒子何時才康復，會否復發？

分類：假設性擔心 / 實際擔心

工作問題

想法：不知道公司會否倒閉？

分類：假設性擔心 / 實際擔心

睡眠問題

想法：每天只睡四至五小時，擔心影響健康及工作表現。

分類：假設性擔心 / 實際擔心

阿樂每天都會用紙筆寫下擔心並加以分類。對於「假設性擔心」，他安排了一個「擔心時段」於下午三時進行，讓自己在該段時間內盡情、專注地想着「兒子的病情」及「工作問題」。他在「擔心時段」過後就會把「擔心想法紀錄表」撕掉。在日間工作時，每當想起自己的擔心，就會立刻記錄下來，然後提醒自己回到當下，集中於眼前的工作。

一個星期後，阿樂發覺他的擔心想法逐漸減少了，原來在「擔心時段」內專注於擔心的想法，反而令他明白到有些事自己早已盡力處理好了。例如對於兒子的病情，他已經盡力尋求不同醫生的協助，現時能夠做的，就是讓兒子慢慢復元；「回到當下」亦有助他重新專注於眼前的工作，減少出錯。

對於「實際擔心」，阿樂則運用**「解決問題五步驟」**來處理。

步驟一： 認清自己正在面對甚麼問題。

問題：每天只睡四至五小時，擔心影響健康及工作表現。

步驟二：想想有甚麼可行的解決方法。

- 上網搜尋有關失眠的資訊
- 服用朋友介紹的保健產品
- 看醫生，徵詢其專業意見

步驟三：比較每種解決方法的好處和壞處，包括短期及長遠的成效和影響。

方法一：上網搜尋有關失眠的資訊

好處：方便快捷，增加知識

壞處：不確定是否可信，資料是否正確

方法二：服用朋友介紹的保健產品

好處：朋友也曾服用，對其效用較有信心

壞處：不確定是否對自己有效，會否有其他副作用

方法三：看醫生，徵詢其專業意見

好處：進行全面的身體檢查，有助了解問題根源，較可靠和安全

壞處：較花時間，費用亦較昂貴

步驟四：從中選取最有效的解決方法並切實執行。

選擇的解決方法是：嘗試方法三（看醫生，徵詢其專業意見）

步驟五：定時檢討。如果所選取的方法沒有效用，可改用其他解決方法。

阿樂決定了先看醫生，並在三個月後檢討成效。

完成「解決問題五步驟」後，阿樂找到一個清晰的計劃及思考過程，來幫助他疏理混亂的思緒。他發現自己的感覺踏實了不少，不安感亦逐漸減退。他亦明白毋須強迫自己一次過解決所有問題，因而覺得腦袋輕鬆不少。



感受

三個月後，阿樂的擔心問題及失眠情況改善了不少，工作效率也大大提升，可以更安心地面對生活中的轉變及挑戰。

他認為「管理擔心」對他最有效的是學會把擔心分類。他明白到不能期望自己以一己之力解決所有問題，開始嘗試去接納一些自己無法控制的事情，也讓他人去幫忙解決問題。他亦學會把事情分輕重及優先次序，然後把不同的解決方法寫下來，令他的思維更清晰，毋須重重複複地想着問題。

這些方法幫助他節省了不少時間，他可以有更多時間投入家庭生活和進行休閒活動。原來只要有效地管理擔心，就不怕被擔心支配了。



總結

擔心乃人之常情，亦有其正面作用。可是在現代社會中，人們往往重視成就、講求效益，又喜歡為將來好好謀劃，不斷追求「可預測」、「可控制」的未來，導致愈來愈多人過分擔心，並視之為應對未來最恰當的態度，結果反被擔心支配，成為擔心的奴隸。

希望這本手冊能夠讓大家學會如何處理擔心，從而不再受擔心控制，重獲心靈上的自由。



參考資料：

Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. Cognitive and Behavioral Practice, 20(3), 251-263.

Meares, K., & Freeston, M. (2012). Overcoming Worry and Generalised Anxiety Disorder. Robinson.

此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。

作者：臨床心理學家李思慧博士
臨床心理學家張嬋玲博士
精神科專科醫生崔永豪

出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。