

### (3) 改變引致焦慮的思想：

#### 一、找出你的焦慮思想

每次感到焦慮時，用紙筆記下你當時的思想—那些使你更加焦慮的想法。例：老板對我不滿，想「炒」我。

#### 二、要怎麼快樂，就怎麼想

針對這些想法，問問自己……

##### \*對同一事情，可有別的解釋呢？

例：老板對我不滿，是不是他本身心情不好或他的性格就是這樣，凡事都不滿。

##### \*別人在同一情況會怎樣想？

例：別的同事會否有相同的想法。

##### \*即使最壞的情況出現它有多壞呢？

例：即使老板「炒」了我，我可否找到別的工作。也許我可以找到更加理想的工作。

##### \*半年、一年、三年、五年或十年後，這最壞的情況將會變得怎樣呢？

例：三年、五年或十年後，這事情已變得微不足道，也許忘記了。

#### 請記著！

- ☺ 焦慮是正常的反應
- ☺ 你不能完全的逃避它，但你可學習應付它
- ☺ 應付焦慮的方法
  - (1) 停止引致焦慮的想法
  - (2) 進入鬆弛狀態

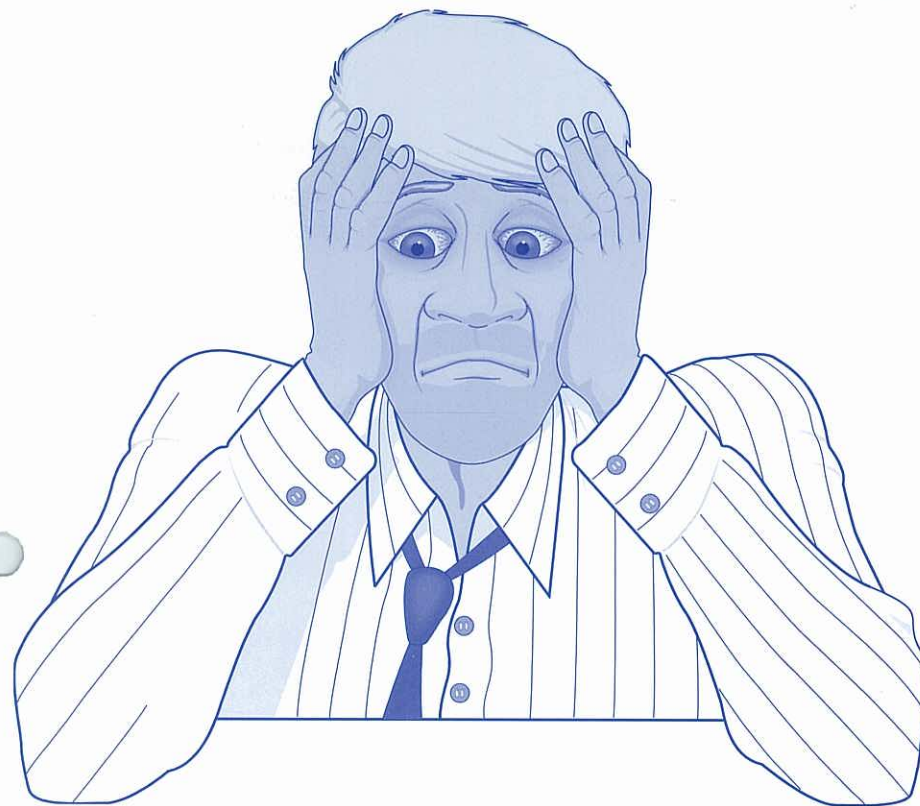
作者：陳炳賢（臨床心理學家）  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 01/2003 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如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。

# 怎樣 面對焦慮



青山醫院  
Castle Peak Hospital

屯門酗酒診療所  
屯門物質濫用診療所



精神健康學院  
Institute of Mental Health

## 甚麼是焦慮？

當我們預計危險或不幸事情將會發生時，我們就會感到焦慮。焦慮是一種使人痛苦的情緒反應。患有焦慮症的人，長期處於緊張狀態，惶恐危險或不幸事情的發生。但是，有時導致焦慮的原因是不詳的。

## 焦慮的影響

### 一、身體的不適

呼吸急促，心跳加速，皮膚出汗，大便和小便增加及持續的肌肉緊張。

### 二、思維的變化

- 憂慮
- 不能集中注意力
- 經常提心吊膽
- 不停地想著危險或不幸事情的後果

### 三、行為上的影響

- 坐立不安
- 延誤手上的工作
- 吸煙、飲酒或倚賴藥物
- 逃避引致焦慮的事情或處境



## 焦慮是問題嗎？

### ☺ 焦慮是正常的健康反應

我們絕不能說，所有的焦慮狀態都是不好的。焦慮是人體警報訊號的一種，它促使我們計劃未來，盤算可能出現的問題並加以解決或應付。實驗證明，適量的焦慮還可以提高工作效率。

### ☺ 焦慮是問題，倘若……

當壓力終止或者在沒有任何威脅下，焦慮沒有減少而影響你的工作效率、人際關係、甚至導致濫用藥物及酒精。

## 應付焦慮的方法

### (1) 停止引致焦慮的思想：

#### 一、留意身邊所發生的事情

把自己注意力集中在外界的事或物。例如：看天空、數數天上的浮雲或看看街上的行人。

#### 二、找件事情做

使自己專心於一些活動上可以減少引致焦慮的思想。例如：做運動、清潔廚房、約會朋友逛逛商場等。

### ☺ 進入鬆弛狀態的方法：

焦慮的人往往肌肉容易繃緊，可透過肌肉鬆弛運動，使身體進入鬆弛狀態。

### ☺ ☺ 鬆弛運動的方法 ☺ ☺

- 一、找一處不受打擾及舒適的地方，選擇一張有靠背的椅子坐下。
- 二、合上眼睛，讓全身肌肉逐步鬆弛。
- 三、集中注意自己的呼吸，呼吸要均勻及順其自然。
- 四、雙手**握拳**，收緊，收緊，收緊，跟著放鬆，此時的感覺就是鬆弛狀態。
- 五、**膊頭**用力向上推，盡量貼近耳朵，跟著放鬆。
- 六、**頭部**盡量向後拗，然後放鬆。
- 七、**頭部**盡量向前拗，下顎貼近胸前，跟著放鬆。
- 八、盡量緊閉**雙眼**，然後放鬆。
- 九、盡量咬緊**牙關**，跟著放鬆。
- 十、**雙膊**向後拗，胸部前挺，然後放鬆。
- 十一、盡量收縮**腹部**，然後放鬆。
- 十二、**腳板**向上拗，跟著放鬆。
- 十三、**腳板**向下拗，然後放鬆。
- 十四、抽緊**大腿**肌肉，跟著放鬆。

