

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，對處理事物於事無補。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。

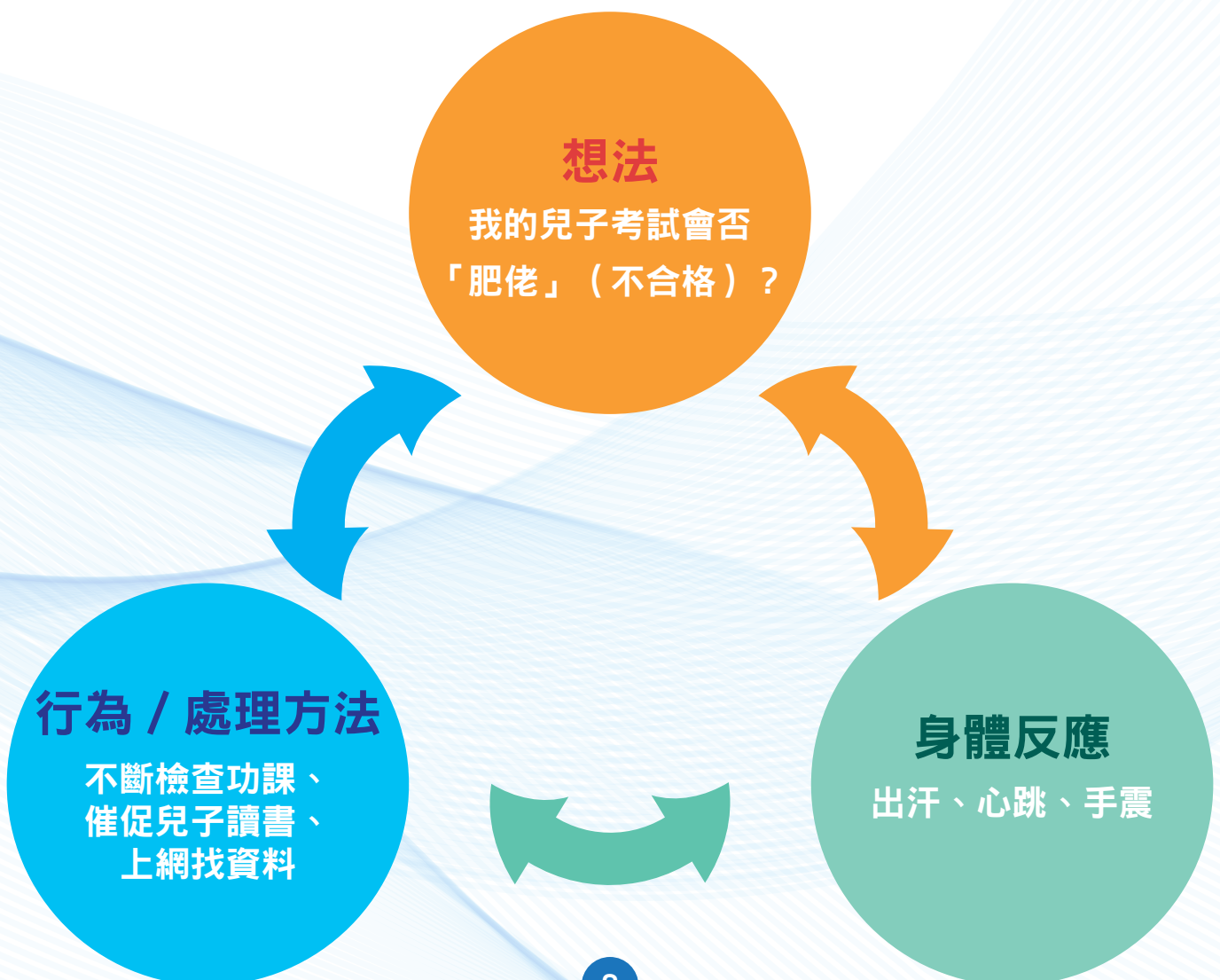
擔心的壞處？

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。

過去三個月，
你有沒有出現以下情況？

- 凡事往壞處想
- 想到「唔怕一萬，只怕萬一」
- 總覺得自己不能克服問題
- 難以停止擔心
- 因擔心而影響日常生活
- 其他：_____

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……

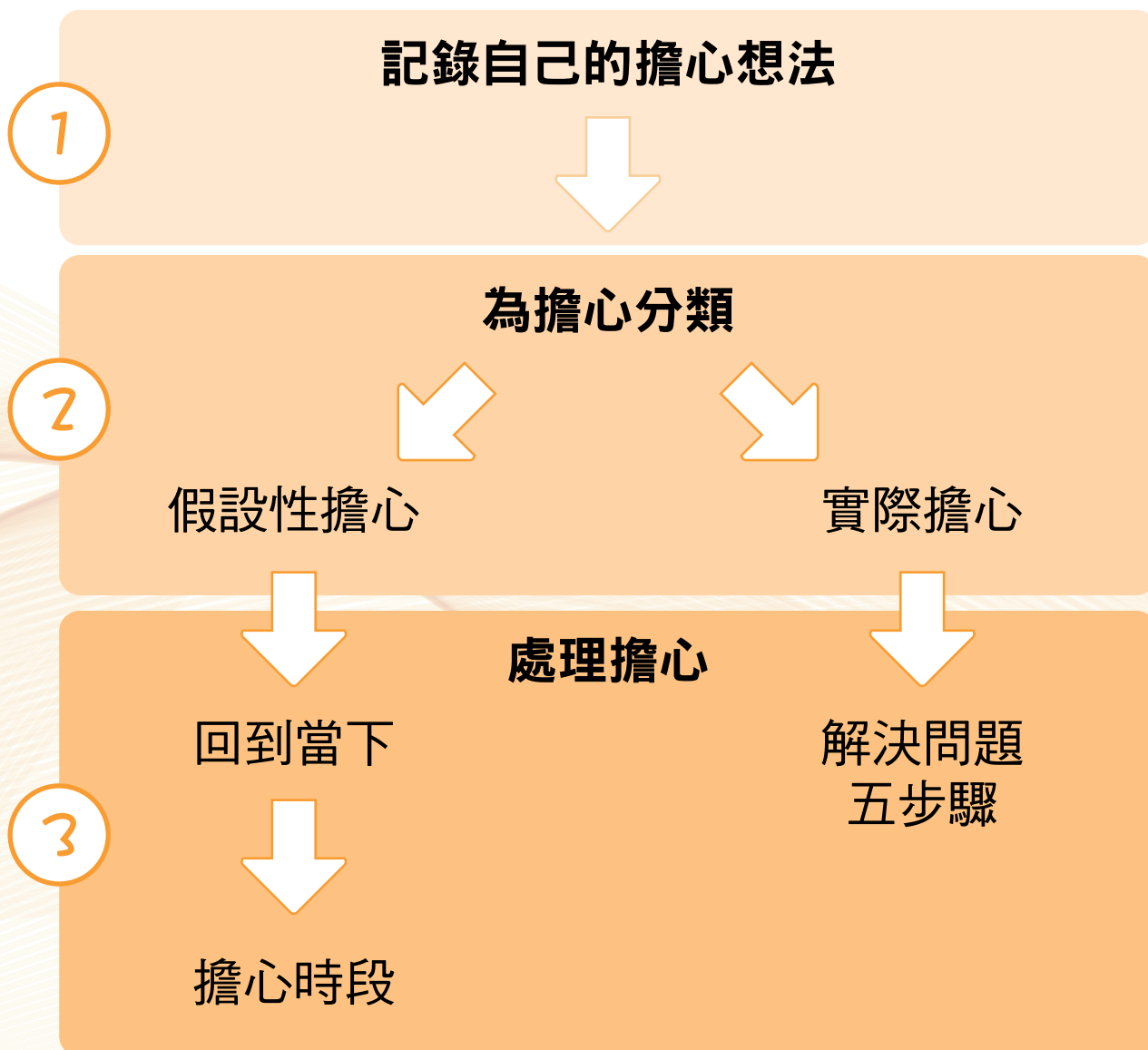
例如：我會感到輕鬆一點，會更容易入睡，睡得更好，更有精力去參加活動、見見朋友。

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：

處理擔心的流程



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）



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）



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）



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）



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

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。

「萬一我感染新冠肺炎怎麼辦？」
「萬一家人失業怎麼辦？」

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。

說明

例子

解決或改善方法

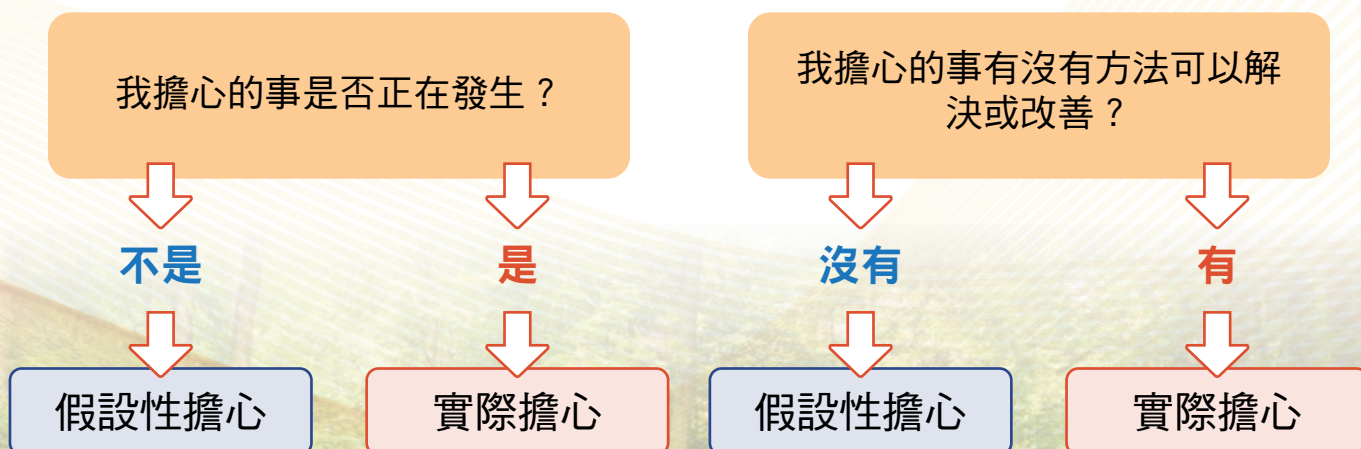
實際擔心

現時正在發生的事。

「我正在被公司要求放無薪假，怎麼辦？」

一般都會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

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	「我擔心會失業，但現在我仍有一份工作。」
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	「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	「我擔心自己會感染新冠肺炎，但我現在未受感染。」
分類	擔心想法

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。

我喜歡做的事：

1.

2.

3.

我有太多擔心，沒有辦法把它們全部都寫下來，怎麼辦？

我們只要想到多少便寫下多少，毋須把擔心詳細列出，可以簡略地記下來。寫下來的好處是可以把擔心轉移到紙張上，一方面可以盤點清楚自己有哪些擔心的事情，另一方面亦不用重複去想那些擔心的事情，幫助我們騰出腦部空間去專注其他的事務。 ✓✓

如果到了「擔心時段」時感到沒有需要再想那些擔心，可以省去不做嗎？

如果在日間其他時間仍然有這些「假設性擔心」出現，最好還是利用「擔心時段」，好好地面對這些「假設性擔心」。省去「擔心時段」可能只是一種逃避的行為。 ✓✓

我原本安排了 30 分鐘作為「擔心時段」，但現在發現時間太長，可以縮短嗎？

如果已有足夠時間去面對「假設性擔心」，可以縮短時間。 ✓✓



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，擔心自己記不起溫習內容、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，來幫助他梳理混亂的思緒。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。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

