



焦慮情緒相關狀況

當我們預計會遇到考驗或危險時，焦慮情緒會提醒我們作出準備。但當焦慮情緒在不適當的時候出現或出現過於頻密，而且影響到日常生活，我們便需要考慮尋求專業協助，以防止情況惡化。

如你有焦慮情緒問題，你可以考慮以下建議：

1. 避免「無建設性」的思考方法
它們是沒有幫助的想法，會在腦海裏重覆出現，令你想到會出現很差的情況，引起焦慮的身體反應，造成情緒困擾，例如：
 - 災難化 – 假設將會發生的事情是不好的，而且比真實的情況還要惡劣很多
 - 非黑即白的思考模式 – 把事情簡化到只有最極端的情況，沒有其他的可能性
 - 偏執的思考模式 – 這類的思考模式專注於事情「應該」／「必須」如何處理，而不是簡單地以其性質來理解它們
 - 妄下定論 – 假設自己可以知道其他人的想法，或可以預測未來發生的事
 - 傾向負面 – 排除正面的經歷並專注負面的經歷
2. 憂慮時段
每天設定 15-20 分鐘的「憂慮時段」。在這段時間以外出現的憂慮想法，先把它們寫下來，留待下次「憂慮時段」才去想它們
3. 刻意分心
做些簡單又有趣味的活動，使自己的注意力離開憂慮想法
4. 自我提示
提示自己客觀地思考：「在一星期後、一個月後、甚至一年後，我還會為今天這件事情憂心煩惱嗎？」，「我是否高估了出現很差情況的可能性呢？」
5. 解決問題
與其被動地受所憂慮的事情困擾，不如主動檢討和解決問題。集中想想自己在事件中學習到些什麼，以及如何能作出改善
6. 多做運動
運動是「情緒良藥」，有助集中精神及協調呼吸，使人身心放鬆，抵抗壓力，減少出現不必要的憂慮
7. 把逃避減至最少
逃避會令焦慮問題持續。嘗試面對你的恐懼來練習應付它們。可循序漸進地，從易到難去學習面對自己所害怕的事情
8. 做鬆弛練習
做身心鬆弛練習，例如深呼吸練習、肌肉鬆弛練習等
9. 分享想法和感受
多與家人和師長好友等分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

