

# 過度焦慮 常見的徵狀



面對危機時感到焦慮和擔心，  
是自然的壓力反應，以保持警  
醒和作出應變去處理問題

過度焦慮卻會妨礙  
日常生活，例如影響  
學習和人際關係



## 過度焦慮常見的徵狀

**情緒：**經常及持續感到煩躁、  
神經緊張、易怒



**身體：**心跳急速、呼吸困難、  
顫抖、難以放鬆



**思想：**無法停止憂慮、難以  
集中精神、過分自責



**行為：**社交退縮、逃避面對  
害怕的事情



# 放鬆身心

- 經常做適當運動
- 保持均衡飲食
- 做身心鬆弛練習
- 培養消閒興趣減壓

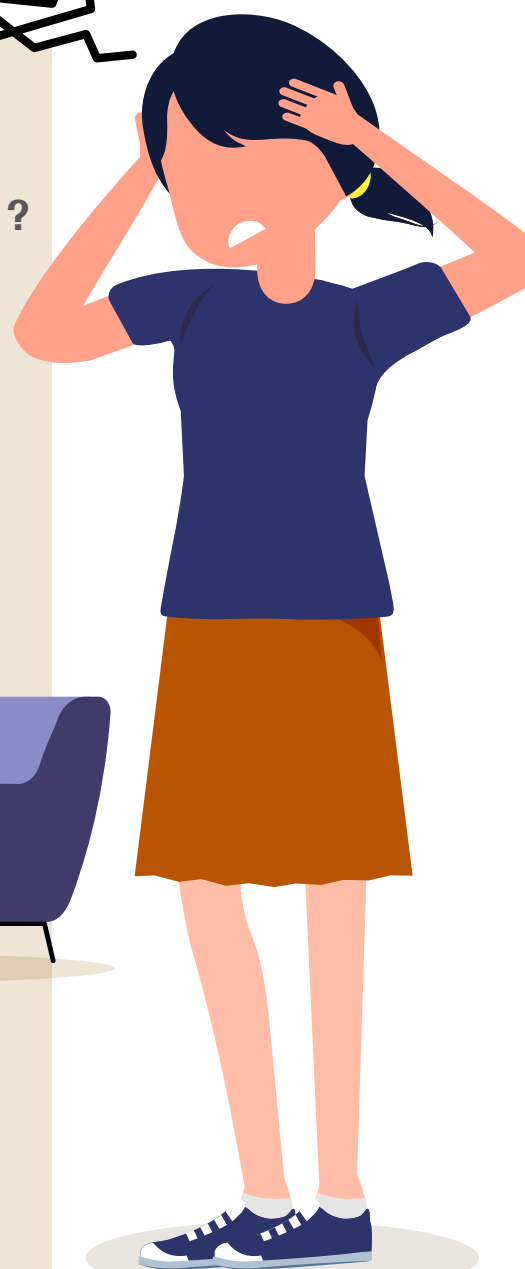


# 合理思維

- 檢視自己的想法：
  - ① 我的憂慮是否有現實證據去支持？
  - ② 最壞的情況會是甚麼？發生的可能性有多大？
  - ③ 其他人怎樣看待這件事情？
- 以符合現實的想法取代過度憂慮



# 如何處理 焦慮情緒



# 情緒支援

- 向家人和朋友傾訴，以減少無助感
- 接納他人的幫助
- 與人保持聯繫，避免孤立自己



# 生活規律

- 維持生活規律能增加安穩感覺
- 創造小樂趣

