

如何面對焦慮

什麼是焦慮？

很多事都可能讓人們感到焦慮：第一天上學、工作面試、第一次約會。「萬一……」的念頭老在心裡作祟，這就是讓你心跳加速、手心冒汗的焦慮來源。正常程度的焦慮，和對未來恐懼到不知如何是好，兩者有所區別。

如果你正受焦慮折磨，要知道深受其擾的大有人在，你並不孤單。

症狀：

每個人不盡相同。美國國家心理衛生研究所 (National Institute of Mental Health) 的資料顯示，某些症狀可能包括：

- 焦躁不安、神經緊繃，或者緊張
- 過度亢奮
- 難以入眠
- 疲勞
- 難以專注
- 易怒
- 肌肉緊繃
- 難以控制憂慮感

健康的應對機制：

如果你感到焦慮，那麼光是去想處理問題的步驟，也可能讓你無所適從。你不該獨自一人面對。以下幾招可以幫助你踏出第一步：

- 向外求援。
- 宣洩怨氣。運動對你的生理和心理健康都至關重要。如果你的思緒如脫韁野馬停不下來，或者你快要承受不了，不妨繫好鞋帶，外出散步、猛踩飛輪揮灑汗水，或靜心投入瑜伽課。

- 補充睡眠。找到適合你的作息，每晚睡足 6 到 8 小時，讓自己白天精神好。
- 找專家談談。顧好心理健康是管理自身健康的一環。專業的醫生可以幫助你釐清導致自己焦慮的念頭和情境。

類型：

人有千百種，焦慮的類型亦然。根據美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association) 的整理，最常見的焦慮症包括：

- 廣泛性焦慮症：對即將到來的生活事件（如在工作或學校的表現）過度擔憂，超乎正常焦慮的比例。
- 社交焦慮症：對社交互動強烈恐懼，導致難以外出、交友或與他人互動。
- 恐慌症：反覆恐慌發作，導致某人改變自己的行為，進而避免發生這種情況。恐慌發作不是一般程度的激動，而是對恐懼的強烈生理反應，通常會導致心跳加速、出汗和呼吸困難。
- 分離焦慮症：害怕與某人分離，通常是因為擔心他們不在時可能會出事。
- 特殊恐懼症：對某種事物或情境（如：蜘蛛、高處、飛行）強烈恐懼。

焦慮和憂鬱：

有時人們會同時經受焦慮和其他心理健康障礙。許多人飽受憂鬱所苦。儘管人們可能會經歷兩種障礙，但必須注意的是，它們的症狀和起因大不相同。

焦慮和恐慌：

焦慮和恐慌系出同門：兩者相關但不能總是一概而論。在焦慮症的患者身上可以很常看見恐慌發作，作為對恐懼的一種反應。即使沒有精神障礙，也可能偶爾出發恐慌發作。恐慌發作可能很嚇人，有時像是心臟病發。唯一值得寬慰的是，它不會對你的身體造成長期損害。但這不代表可以等閒視之。（別忘了，發作起來可是像心臟病發一樣可怕。）

焦慮與壓力：

壓力因生活中的情況與變化而來，是一種完全正常和可預期的反應。焦慮也可視為對壓力的反應。難處在於如何判定怎麼樣的壓力程度算正常，何時又轉變為針對特定情況或事件的過度焦慮。

起因：

簡而言之，引起焦慮的原因並不只有一種。不過，有幾點因素的確可能會讓你更容易焦慮：

- 基因。研究人員發現，在 20 歲前罹患焦慮症的人可能有一名親戚患有焦慮症。
- 腦中的化學作用。科學證明壓力會改變腦部化學平衡。相反地，這種化學變化也會影響情緒。
- 性格。某些人由於性格而容易患上特定的焦慮症。
- 人生際遇。創傷事件不只會改變我們的生活，也會對腦部帶來變化。遭逢巨大或艱鉅的人生轉折時，焦慮就可能出現。

治療與預防：

焦慮常讓人不知所措，但治療的方式不是沒有。一般常見的治療方式有：

- 深呼吸。專注呼吸，讓自己靜下來，並把重心拉回自身。
- 減壓。運動、冥想和正念練習等壓力管理技巧都有助於減壓。
- 閉目養神。維持規律的睡眠時間表可以調節情緒與壓力。
- 與專業人士懇談。治療師或許可以幫你控制起因與症狀。治療師和醫生或許也能開藥，幫助控制精神健康。
- 隨時都是求助的好時機。老實說，求助是很勇敢的舉動。要跨出第一步了嗎？試著和醫師談，深入了解自己的感受以及關照心理健康之道。