

別讓焦慮掌控了你的人生

— 4 個步驟教你遠離焦慮

撰文/張苑軒

凱特時常在上班的時候感到頭痛，無法完全的專心的完成手邊的工作，因為她總是憂慮著自己的孩子們。她擔心他們會不會被欺負？回家的路上會不會受傷？在學校是否一切都順利？

瓊恩明天要期末考，他卻在床上翻來覆去，並且徹夜難眠，雖然考試的範圍他都已經詳細的複習過了，但是他就是沒辦法停止擔心，深怕明天的考題是他從來沒有練習過的。

相信每個人從小到大，都有過感到焦慮的時刻。大家的焦慮劇本有著大同小異的主線情節，而且結局大多不甚理想：「如果我沒去接孩子，他們會不會遭遇危險？」、「假如明天考試出現了我沒見過的題目怎麼辦？」、「萬一事情不如我預期該如何是好？」...這些負面想法掩蓋了我們的注意力，進而威脅到我們的安全感，因此讓我們陷入了恐慌。焦慮讓我們感到害怕，驅使我們去擔心一大堆沒有幫助或是沒有必要的事物。

焦慮是甚麼？

我們與生俱來就擁有一套敏感系統，焦慮是這套系統的主要反應，它可以讓我們不會受到傷害，並且對於危險保持必要的警覺。然而，當焦慮過度反應時，卻可能將我們陷於不利之地，把自己弄得疲憊不堪。事實上，只要我們能在自己的人生中做好適當的準備，就不需要為了錯誤的危機進行不必要的武裝，進而讓自己過得簡單而美好。

四大步驟：克服焦慮想法、創造理想人生

焦慮故事的情節常常會在我們心中逗留許久，並且不斷放大，所以在我們腦海中播放的劇情可能比實際上所發生的問題更為嚴重。不過，透過練習，我們是可能擺脫「放大問題」的這個部份的，只要讓焦慮與我們共處的時間越短，引發的困擾就會越少。

步驟一：暫停並且重貼標籤

首先，先慢下腳步，停一停，想一想。思索這些負面想法裡的聲音：這些事真的會發生嗎？發生的機率有多大呢？能夠整理訊息並且提取真正重要的部分，並且告訴自己事情沒有想像的這麼糟糕，這就是重貼標籤。我們不需要在這些焦慮的訊息上貼上緊急或誇大的符號，而是重新將它們標示為反應過度的假警報。當然一開始做起來並不容易，但是如果能夠持續進步，這個步驟會漸漸拉開我們跟焦慮想法之間的距離。

步驟二：具體化

利用具體地思考我們焦慮的事情，將問題的範圍縮小，進一步實際地評估事情真正會發生的走向。我們很常在焦慮當下，把事情的嚴重性過分地放大，所以這時候就應該冷靜地釐清事實，把想像中的嚴重程度降低，並且聚焦到具體事實上。如此一來，我們所焦慮、擔憂的問題就不會像一開始那樣龐大而複雜。

步驟三：找到最佳的作法

在前一個步驟中，我們縮小了問題的範圍，並且學習到別讓自己因為焦慮投射出來的巨大陰影而分心和害怕。現在，我們應該從不同的制高點來檢視問題的情境，並且請教我們崇敬或是信任的人，請他們提出有建設性的建議，進而加入解決的方案中。這麼一來，我們就替自己創造出了更多不同的選擇。如果我們能用開放選擇的心態去回應恐懼或不確定性，我們就能越快重新調整心智選擇出最佳的回應模式。

步驟四：展開行動

最後一個步驟，學習釋放我們自己，脫離困住我們的泥沼，往新的方向前進。在前三個步驟中，我們已經重新標籤了焦慮的問題，並且具體化問題真正值得關注的部分，然後，求助有經驗的人，得到從各種角度分析後的解決方法，此刻，我們應該勇敢地展開行動，去處理讓我們焦慮的源頭。就算有再好的想法，呆坐在原地是無法改變一切的，唯有採取行動，才能徹底改善我們的生活。在反覆的練習過後，我們學會跳脫無助益的思考模式，進而使用更為恰當並且精確的觀點來面對人生中每一個問題。

遠離焦慮，重新讓自己的人生展現美好

當我們學會降低深陷焦慮情緒中的恐懼時，我們會發現如果能少花時間去煩惱一些不必要的問題，我們就能更自由自在地運用時間在與他人的相處上。當我們學會打開視野，從狹隘的危險中逃離，人生也就會更加開闊。其實美好的人事物一直都在我們身邊，只是過去我們太容易被焦慮所左右，沒有喘息的空間與時間去欣賞人生中喜悅的時刻。長期的焦慮會使我們寂寞、覺得被孤立，讓生活被覆蓋在愁雲慘霧之下。只要我們能夠從焦慮中解脫，會讓我們有更多心思去關懷這個社會，也更加願意去關懷身邊的人們。我們不僅是自己生理與心靈的守護者，也能感染整個社會散發出正向的美好氛圍。

參考資料

焦慮是戒得掉的：不再自己嚇自己的四個練習（2014）。塔碼·強斯基（Tamar Chansky）。台北：三采