

放輕鬆好難呀!認識焦慮症狀與調適

撰文/郭萱瑞

「等一下就要輪到我上台報告了，我的腦筋一片空白怎麼辦？喔~想到要上台我肚子就好痛唷！」

「下個禮拜就要期中考了，光想就煩得要命，一定讀不完的，根本就看不下書。」

人從出生開始就面臨不同的生活考驗，諸如新生入學、學業成就、兩性交往、生涯規劃、成家立業、面對死亡等等。人在面對外在環境改變或是新挑戰出現時，如同俗諺『期待又怕受傷害』形容一般，總是有些期待、擔心，甚至是對未知感到恐懼，於是，焦慮心情油然而生。焦慮是人感受到壓力時而所出現的一種情緒反應，焦慮感受來臨時，人會出現下面症狀：

1. 心理感受：不安、焦急等複雜心理感受，讓人感到不舒服
2. 生理狀況：輕微尿急、腹瀉、呼吸急促、亢奮、坐立不安、發抖或疲倦
3. 行為表現：坐立不安、手足無措

認識焦慮特性

上述聽起來焦慮似乎只有負面的影響，但是焦慮對於一般正常人而言，可是扮演著相當重要的角色，讓我們一起來認識焦慮：

◎ 趨吉避凶

焦慮讓人知道危險，從而避開危險，保護自己。焦慮是人因預期會有的危險產生的憂慮感，也就是當我們即將面臨危險的警訊，促使個人採取應對措施來處理備受威脅的心理反應。

◎ 隨機應變

人在面對壓力時會依自己的個性、想法及生活經驗，融合收集到的事件訊息，擬出一套應對解決壓力的策略以減低焦慮。有的策略可以有效解決焦慮，譬如「用提早複習功課來減低考試焦慮」；有的策略只能暫時奏效、長期使用反而會加深焦慮，像是用「打魔獸電玩來減低考試焦慮」。

◎ 影響想法與感受

每個人在生活中多多少少總要承受壓力所帶來的焦慮不安，當壓力過大，超過一個人目前所能承受時，就會產生負面情緒，負面情緒會使人**想法變得鑽牛角尖**，總覺得是自己搞砸事情而忽略了可能影響的情境因素。

正常的焦慮是輕微、短暫的，對人而言是有利、正向的。相反的，焦慮的強度過強或是持續時間過長時，不安的程度嚴重到會使人感受到極大痛苦，且影響到日常生活及工作能力時，則應尋求治療的協助。

焦慮其實不可怕

焦慮其實是無所不在的出現在我們的生活周遭，在上述瞭解焦慮特性之後，在日常生活中練習與培養一些下面的生活方式，讓我們可以在面對焦慮時，可以減緩不舒服的感受：

1. **換個眼光看焦慮，生活更輕鬆：**長期處在漫無目標的環境中，人易精神不振與情緒低落，同時也會對其他的人及事失去興趣。因此，適量的壓力有助於人專注力更高，提高工作效率，所以適當的壓力是有助身心健康的。
2. **善用焦慮「警示」訊號，發展獨門減壓秘方：**當開始感到焦慮時，留意自己的身心反應，區辨自己的焦慮狀態，有意識地發展適合自己的減壓方式，例如：有人熱愛戶外運動，有人鍾於棋琴書畫；只要是能夠正向幫助減緩焦慮的方式都是可以多加培養的。
3. **規律生活：**保持正常飲食，充足睡眠避免熬夜，培養健康，提高身體抵抗力，有足夠的體力來面對壓力時，可以減緩焦慮的程度。

在認識焦慮後，於未來面對焦慮的煩躁或緊張時，不妨試著停一停、跟自己的焦慮對話一下，想一想此刻的焦慮是要提醒我們什麼，讓焦慮成為我們生活中的好幫手，促使我們可以好好擬出戰略、迎戰壓力，讓生活更有活力與動力。

參考文獻

- David D. Burns(2007)。情緒會傷人：好心情手冊.I(李華民譯)。台北：張老師。
David D. Burns(2007)。焦慮會傷人：好心情手冊.II(李華民譯)。台北：張老師。
簡錦標、陳俊欽著(2007)。焦慮也是病嗎？。健康世界。