

正念的力量：帶著覺察與焦慮共處

撰文／龔蕾

「指揮中心發佈最新報告，以說明今日確診情況。神經隨即緊繃起來，擔憂疫情會如何發展。身旁人突然咳嗽了一下，匆忙跳開，反復確定自己的身體狀態。擔憂會不會被感染，如果被感染了，家人會不會也被感染，如果被感染了，小孩怎麼辦。諸如此類纏繞思緒在腦中盤旋、無法散去。身體開始搖擺，心跳飆到一百二，水杯因為雙手顫抖而差點跌落……」。

爆發至今已達一年，疫情仍在變化莫測繼續發展。身處在疫情當，難免會經驗到上述焦慮性反應。一則新聞、一聲咳嗽，都可能讓人焦慮。疫情之下，焦慮已然成為集體式情緒感受。

適度焦慮有利於防疫

「焦慮」本為正常反應機制，是為協助人在面對壓力情境時，採用更多能量、更有效的方法去解決困境。Yerkes 與 Dodson (1908) 發現，「焦慮」與「行為表現」呈現倒「U」曲線的關係模式。即，適度焦慮水平，有助於提升行為表現；過低或過高的焦慮水平，則降低行動積極性、行為表現。

疫情之下的焦慮，本屬於一種正常反應。焦慮提醒人們積極做好防疫以保護身體健康，如勤帶口罩、勤洗手等。焦慮過低時，鬆懈之下病毒便有可乘之機；焦慮過高時，防疫意識因太過警覺而會干擾日常生活。因而，適度焦慮對防疫最佳，最有助於維持身心健康。

紓解焦慮之正念三分鐘

當人們防疫意識偏低時，指揮中心、衛生教育宣導等有助於提升焦慮感，以推動人們去採取有效的防疫措施。相反的，疫情若喚起過高的焦慮，人們可通過「正念三分鐘」練習，以紓解焦慮至最佳水平。

1. 有意識的回到當下

諸如「擔憂搭捷運被感染、若被感染則家人也會被感染…」等一連串的焦慮，都是在擔憂

「未來」、「還未發生」的事情。當過多注意力被消耗在擔憂未來時，身心時刻處在警覺中，消耗過多能量、出現疲勞耗竭。相應的，原本用於維持日常生活的能量，則會減少，進而出現日常生活功能受損的情形。

因而，紓解過度焦慮的第一種方法是，有意識的回到當下。通過「有意識地去覺察」此時此刻周遭的事物，可達到該效果。以下結合「正念三分鐘」練習步驟，以說明如何藉由有意識的覺察以回到當下。

- 1) 無論在何時、何地，都可以開始覺察練習，而你只需要給自己「三分鐘」即可。
- 2) 用五官去感知當下周遭的外界環境，看見的、聽見的、嗅到的或觸摸到的事物。
- 3) 有意識地去挑選出一個「物品」，無論是視覺上、聽覺上、嗅覺上、或觸覺上的事物，都可以。
- 4) 將全部注意力集中，專注在該「物品」上。
- 5) 試著用語言去描述所選定的「物品」，越具體越好。
- 6) 盡可能說出關於該「物品」的更多感知，直到三分鐘結束。

2. 呼吸放鬆

焦慮是一種心理—生理反應，過度焦慮是交感神經過度亢奮的結果。故，紓解過度焦慮的第二種方法是進行自律神經調節。自律神經由兩部分組成，交感神經讓人處於活躍亢奮、副交感神經則讓人處於放鬆平靜。當交感神經和副交感神經維持平衡狀態，焦慮才處在最適水平。

呼吸放鬆練習，是活躍副交感神經，調節自律神經平衡最有效、最簡易的方法。以下結合「正念三分鐘」練習步驟，以說明如何進行自律神經調節。

- 1) 挑選一個舒適位置，坐下或平躺下來。調整姿勢，以讓身體處在舒適狀態中。
- 2) 將雙手輕輕地放在腹部，將注意力拉回到呼吸。
- 3) 深深地吸一口氣，慢慢地將吸氣由上而下充滿整個腹腔。整個過程中，雙手持續感受腹部的變化，像氣球一般慢慢隆起。
- 4) 當氣體充滿整個腹部時，憋氣三秒鐘，心裡默念「一」，「二」，「三」。

- 5) 數到「三」時，將氣慢慢吐出來，由腹腔開始、由下而上將空氣排除體外。整個過程中，雙手持續感受腹部的變化，像氣球一般慢慢放氣。
- 6) 當體內空氣全部排出時，再回到第三步。繼續上述步驟，直到三分鐘結束。

焦慮像一片白雲

世間萬物自有生、住、異、滅的成長，焦慮也不例外。外在刺激誘發焦慮產「生」；人們在一段時間內會經驗到「住」在體內的焦慮；隨時間推進，焦慮自然發生「異」動，或是增加、或是減少，接下來則朝向消「滅」前行。如同一片白雲，焦慮會飄來、自然也會飄走。

練習「正念三分鐘」時，焦慮仍會不時來敲門。試著用與白雲對話的心情，去觀看焦慮的到來、離開。過程中，試著跟「焦慮」說「哦，你來了，我看見了」或是「哦，你要離開了，我看見了」，然後將注意力拉回到對當下有意識的覺察，或是繼續回到呼吸上。

帶著「不評價」的心情去觀看焦慮到來、停留、變化，我們與焦慮的關係就發生了改變：我們將擁有更多自主權，焦慮對生活的干擾將越來越小。

參考文獻

Yerkes RM, Dodson JD. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychiatry*, 168,308-313.