



臨床心理服務

化解焦慮

活在分秒必爭的都市裡，人往往會經歷到壓力。當面對未知的將來，感受到威脅及壓力的時候，人就會感到緊張、擔心、憂慮，這些都是焦慮 (Anxiety) 的反應。適量焦慮可以推動人精益求精，是增進表現的良方，但過份焦慮會造成反效果，削弱清晰的思考能力，影響工作表現(Performance)。

有效地管理焦慮程度，不但能夠促進個人表現，亦能使人身心平靜，減少不必要的煩惱。應付焦慮的第一步是察覺它的存在。很多人在緊張的時候，身體所呈現的反應包括肌肉繃緊、呼吸短促、坐立不安、腸胃不適、手心出汗、心跳加速、容易疲倦、食慾增加、頭痛、頭暈、口乾、手震等；有些人經歷焦慮時，內心感到煩躁不安，難以集中精神，內心一片空白，甚至感到不能言喻的惶恐，這些都是身心給予自己的訊號。要留意自己內心，很多時候焦慮就像一位不速之客，令我們不知不覺的感到憂慮、緊張、甚至察覺不到自己長期處於焦慮的狀態中，只是每天晚上感到肌肉疼痛、失眠、易怒。長期處於這種狀態，就像被焦慮牽著鼻子走，支配著自己生活，而自己卻心不在焉、視而不見。

要化解焦慮，第一步就是察覺它，觀察它，如實地去確認這個情緒。這份內心的覺察就像一位老師，能夠引導自己尋找化解焦慮的門檻。

很多時候，我們不自覺的念頭會牽引內心的情緒，使自己變得焦慮、緊張。例如對自己說：「我今天一定要完成所有工作。」，這些「一定要」的念頭會逼使我們耗盡精力，非完成工作不可。當我們的腦海完全被這個念頭支配時，焦慮、肌肉繃緊、呼吸短促等徵狀就接踵而來，把我們帶入焦慮的深淵裡去。

有些人遇到一些事情，即時的反應是傾向想到事情的最壞情況。例如：「如果我的演講不夠說服力，以後就再沒有人聘請我。失去工作，就會無錢交租，可能要「蝸居乞食」。」這種災難化的思想容易使人感到驚慌、憂慮。有些時候內心念頭就像紙老虎一樣，並非完全真實，當我們靜心停下來，反問自己是否必要把所有工作完成，或一場演講真的能夠使人傾家蕩產時，就覺原來自己把念頭奉為「真理」而行，以致自己鑽入牛角尖，影響自己的行為。

應變方法是留意自己的焦慮反應，即時停下來，深深呼吸，耐心地觀察內心思想，反問自己這個思想的可能性，嘗試探索其他的解釋方法，或例外的情況，根據事實所提供的證據，小心質疑這些牽引焦慮且又慣常的思想模式，轉化這些思想，把它改寫成合乎現實的字句，例如：「我很想完成很多工作，但不必要完成所有工作」，「我很想演講成功，亦知道自己工作表現是長年累月的累積下來，並非單靠一

次演講來斷定。」甚至默念一兩句鼓勵自己的說話，例如：「盡力啦！你得既！」、「見一步行一步！」、「我會支持你！」、「我錫你！」、「盡了力，已經做得不錯！」、「順其自然啦！」等。學習一些呼吸練習、鬆弛運動、靜觀的訓練，都能夠舒緩緊張的情緒。妥善安排時間，如實地了解自己的能力，都有助減少不必要的壓力，解除煩惱。