

抒壓治焦慮 找回心中的平衡感

心靈花園

文／諮商輔導組提供

焦慮是我們面臨威脅時心理產生懼怕、緊張與不安的正常反應。繁忙的社會裡，免不了產生緊張與焦慮的情緒，讓我們的心理形成督促的力量，以面對生活中所有的挑戰，例如：求職面試前的準備、生活中需解決的瑣事、未來工作的規劃等。

雖然每天經歷恐懼和焦慮是不愉快的，但我們具有適應的能力，如：危險時會採取「戰鬥或逃避」的行動準備、暴風雨中會引導我們注意行車安全，以及持續求知、閱讀、工作、約會的敏感力等。有些人承受恐懼和焦慮會影響正常生活，不適感不是太嚴重、太頻繁，就是持續太久或太容易引起。這些人可能已有焦慮症或焦慮相關疾患，常見的焦慮性疾病有下列五種：

一、廣泛性焦慮症：其症狀如下：坐立難安、心情緊張、容易疲倦、難以專心、容易發怒、睡眠障礙、肌肉緊繃或疼痛。

二、恐慌症：其症狀如下：心跳加快、腸胃不適、恐懼死亡、胸痛不舒服、皮膚感覺異常、冷顫或熱潮紅、冒冷汗或顫抖、頭暈頭痛或昏迷、呼吸急促或窒息、有失控、抓狂的現象，會無預警的重複經歷其症狀，每次發作大都在10分鐘內達到極度的情緒緊繃及害怕，所以恐慌症患者常生活在下次發作的恐懼中。

三、畏懼症：

（一）特殊畏懼症：對特定東西（如：蟑螂）或地方（密閉空間）持續感到恐懼。

（二）社交畏懼症（焦慮症）：在社交的公開場合中感到強烈焦慮，如演講、交談或被人注視均會感到極度不安，嚴重者會因此失去行為能力。

四、強迫症：有強迫性的思考或行為，例如：持續但不適切的想法、衝動或畫面，造成明顯的痛苦與焦慮，或重複的行為舉止、心理作用想去預防或降低焦慮及痛苦，而從中未獲得愉快或滿足。症狀包含：重複動作、非要依序行事、重複計算、重複懷疑、一再性幻想、不斷浮現污穢的思想、多次請求或要求確認、侵犯或侵略性的衝

動、重複清洗物品或身體。

五、創傷後壓力症候群：若經歷、目擊或被迫面對重大創傷事件，如：曾罹患危及性命的疾病或親愛的人發生猝死等，這些事件會不斷地出現在腦海中，好像再次身歷其境一般，令當事人覺得極度恐慌與無助，而出現恐慌、焦慮或憂鬱等症狀。 焦慮症的治療方式：

一、心理諮商：經由心理諮商，可以協助改變持續焦慮、錯誤的行為和思考模式。諮商過程中，可以尋找造成焦慮的原因，學習適時放鬆自己，進而發展一套適於自己的解壓方法，並幫助我們勇敢地面對自己的恐懼，努力克服它。

二、藥物治療：如果患有嚴重或需要在短時間內有效控制焦慮症狀者，醫院精神科醫師會依病情需求開藥服用。治療焦慮的藥物少許會產生副作用，所以一定要遵照醫生指示服用。

若因焦慮帶來身心的困擾，提供下列簡單的自助方法，找出焦慮問題的根源，設法剖析與解決：

一、時時提醒自己，人不是萬能，不可能每件事都能掌握。在自己能力所及的範圍內盡力去做，其他的就順其自然。

二、保持運動習慣，這是抒解壓力和放鬆筋骨的最佳良方，檢討生活中的壓力，設法減輕。

三、日常飲食中儘量避免咖啡因和尼古丁，這些會加重焦慮的症狀。

四、有人會藉著酒精或藥物來麻醉自己，這會使情況更嚴重，不但毫無幫助反而有害健康。

焦慮的情緒是面臨壓力和挫折的正常反應，但注意不要讓過度的焦慮引發嚴重適應不良狀況。若不幸發生揮不去的焦慮時，免緊張，請前往商館B413室諮商輔導組，我們有專業的心理諮商師陪您度過這段灰色日子。