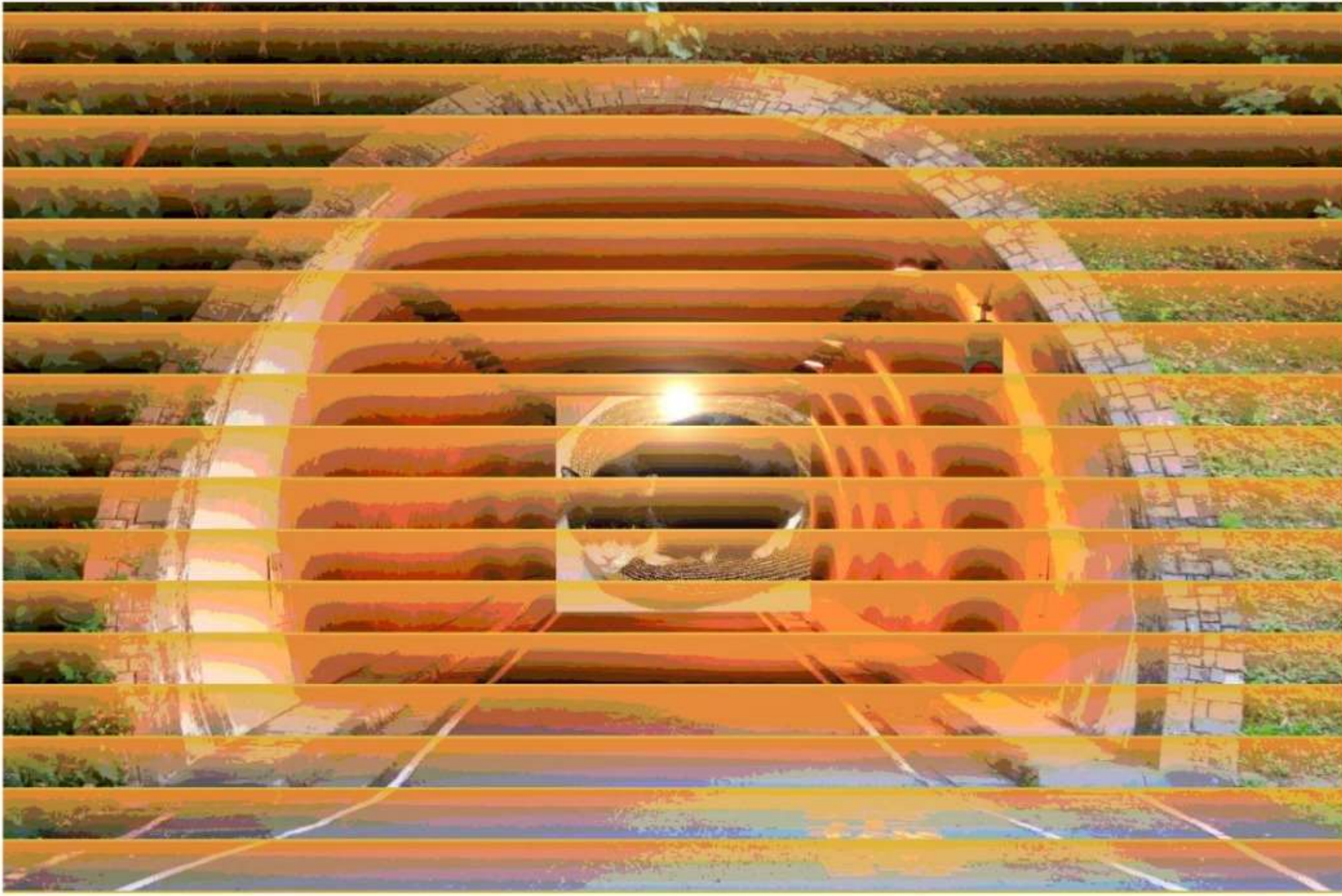


心靈充電站

馴服心中的焦慮小怪獸



當焦慮像隻難纏的小怪獸隨地出沒，嚴重影響到生活，就是需要接受治療的「焦慮症」了

早上八點的第一堂課，踏進陽光輕輕灑落的教室，你隨意坐進位子裡，腦袋留著昏昏沉沉的睡意。講台上的老師打開簡報檔案，突然詢問一個上次課程講解過的演算式，點名同學來回答。剎時，你聽到自己的名字拋盪到空氣中；看著投影幕，你的腦袋一陣空白，心跳加速，喉嚨發乾，肌肉緊繃，雙手發冷顫抖，胃裡像有蝴蝶不停撲動飛舞……。像是幾世紀的尷尬沉默過後，老師唸出另一位同學的名字，白熾的鎂光燈焦點從你的身上移走了，你鬆了一口氣，身體慢慢回溫。

上面的情景，描述的是大多數人突然感受到「威脅」時，身體會產生的焦慮反應變化。我們的大腦會利用眼睛和耳朵蒐集的資訊，來檢測周遭環境中的威脅，例如：在山路上遇到黑熊，大腦會在不自覺的情況下，釋放出一些化學物質，對身體和思考方式產生直接的影響，目的則是為了準備好迅速逃離威脅（逃跑），跟威脅正面對決（戰鬥），或者假裝你死了（凍結），好讓威脅者遠離。

但是，當有著過度敏感的威脅感知系統，常常引發化學反應，即使是一般日常生活的事物也觸發「假警報」；焦慮的想法、感覺及行為像隻難纏的小怪獸隨地出沒，終日惶惶不安，嚴重到無法好好吃飯、睡覺、上課、上班等，那就是需要接受治療的「焦慮症」了。

從2020年初新型冠狀病毒（COVID-19）擴散全世界，社會緊張氛圍加上對細菌病毒的擔憂，三年期間，精神科診所增加了許多受焦慮症所苦的患者，因焦慮情緒前來學校心理諮商室晤談的同學也有增加。下面介紹幾個當陷入焦慮漩渦時，經過驗證有所助益的一些方法：

一、降低自我期待標準

通過重重的升學關卡，進入頂尖學校就讀的同學，背負著家人及自己的成就表現期許，時刻擔心犯錯。沒有獲得高分的成績，就是一個沉重的打擊，像這樣抱持完美主義心態的學生，就容易陷入患得患失的焦慮情緒中。若能降低自我期待標準，從追求「最好」調整成「夠好」就好，才能避免由焦慮症演變成受執念及強迫行為所苦的強迫症。

二、當自己的焦慮偵探

1. 「捕捉」自己的想法

首先是在焦慮時「捕捉」自己的想法，並在事後冷靜理智地加以審視：隨身攜帶一本筆記本或方便記錄的工具，當感到壓力或焦慮時，開始留意並寫下正在發生的事情和腦海中的各種想法。

2. 釐清自己的思維

一旦捕捉到自己的想法，花點時間坐下來，釐清思維的來龍去脈，並對負面、自我批評的想法提出質疑。例如：我獨自走進自助餐廳要吃午餐，擦肩而過的學生盯著我瞧，一定是發現我的奇怪與焦慮……。試著找出這些負面、自我批評的想法並沒有支持的證據，轉而用其他合理、平衡的想法替代。

3. 挑戰自己的想法

將造成焦慮的想法寫下來，並用上下引號註記，同時簡短解釋前後文脈絡，例如：「當我在派對中躲到廁所時，我心想『每個人都討厭我』。」接著想想支持證據：安妮對我視而不見，都還沒有人過來跟我說話，一定是討厭我；再來想想反對證據：當我走進來時，傑克有對我笑，潔西卡邀請我來參加派對，討厭我就不會這麼做了；我信任的朋友若在身旁會怎麼說：你才剛來聚會，不要太快下結論，先深吸一口氣，尋找一張友善的臉，讓自己感覺舒服一點。

上述捕捉想法、釐清思維、尋找證據進而挑戰自己的想法的過程，就是發現思維偏見的練習，進行越多次這樣的練習，人們將會開始意識到，很多時候負面思考是來自於感到焦慮，而不是因為事情真的很糟糕。

三、減少憂慮的感覺

當花太多時間擔心，以至於開始干擾做其他事情，或者出現許多身體上不舒服的症狀：頭痛、胃痛、肌肉痠痛……，請做些活動來減少這些憂慮的感覺。

1. 分散注意力的事物

嘗試做一些自己喜歡，感覺良好的活動，來分散注意力，可以是創造性的活動：彈琴、繪畫、書寫等，也可以是體育活動：慢跑、練習踢球等。

2. 把煩惱暫時放進憂慮箱

你可以選擇把煩惱的事情寫在紙條上，放進憂慮箱，或者打字下來，存進手機專屬資料夾，等過一陣子再來分類整理這些憂慮。

3. 分類和整理憂慮

把憂慮的事情區分成：我可以解決的擔憂vs.我無能為力的擔憂。例如：擔心無法準時交作業是屬於自己可以解決及掌控的事情；擔心同學看待自己的異樣眼光，則是無能為力的，進而試著把時間及心力集中在解決前者的憂慮上。



當焦慮時不妨「捕捉」自己的想法，冷靜理智地加以審視，以釐清自己的思維

四、練習專注當下

正念減壓課程英文全名為 Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR)，由美國卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph. D.) 所創設，結合西方醫學、心理學理論與東方禪修精華，協助學員以正念覺察處理壓力和疼痛。課程訓練的是「專注於當下」的能力，不後悔過去的事，不憂慮未來的事，讓自己活在此時此刻。以下介紹正念課程中練習「專注呼吸」的簡易步驟：

1. 讓自己舒服的坐著，保持背部挺直，讓肩膀自然下垂。
2. 輕輕地閉上眼睛，或者目光保持柔焦，輕放在房間裡的某一個定點。
3. 把注意力放在呼吸上，慢慢地吸氣……慢慢地吐氣，慢慢地吸氣……慢慢地吐氣。
4. 把注意力放在腹部，感受腹部在吸氣時逐漸隆起，在呼氣時緩緩下陷。
5. 把注意力集中在呼吸，留意每一次的吸氣和呼氣，吸氣時冷冷的空氣從鼻孔進來身體，腹部慢慢隆起；呼氣時熱熱的空氣從鼻孔離開身體，腹部緩緩下陷。
6. 每次當你的思緒偏離了呼吸，分心想到別的事情的時候，用輕柔的方式把注意力拉回到呼吸進出身體的感覺上，就這麼循環地進行下去。

五、跟別人談一談

當你苦陷於焦慮的時候，試著告訴你親近且信任的人，像是：父母、兄弟姊妹、祖父母，或者知己好友、導師、學校或機構的心理諮商師等，把煩惱說出來，焦躁不安的感覺才有機會宣洩及釋放，別人才理解你遭遇到的困難，並給予適當的幫助及支持。

適度的焦慮能夠讓我們檢查錯誤、避開危險、預先規劃未來事務。但是，過度的焦慮情緒，則讓生活中充斥著「假警報」，不停地反覆焦慮想法及處理焦慮行為，讓年輕歲月黯淡無光。不妨透過降低自我期待標準，捕捉不合理的想法改用合理的思維替代，從事減少憂慮感的活動，反覆練習專注呼吸的正念技巧，並試著把煩惱說出來……，相信透過種種的努力，為焦慮所苦的同學終能馴服心中的焦慮小怪獸，重拾青春生活的輕盈光彩。

參考書目：《沒事的，我的焦慮怪獸：小大人和照護者的減壓指南，認識憤怒、恐慌，緩解身心不適與關係障礙》，蘇·諾爾斯博士、布麗迪·蓋樂格博士、菲比·麥克尤恩著、許玉意譯（2022），天下雜誌出版。

〈文 / 健康心理中心資源教室 輔導老師劉容孜；照片 / 蔡宗祐、合成圖 / 秘書處〉

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭瑋玲
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0597161**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved