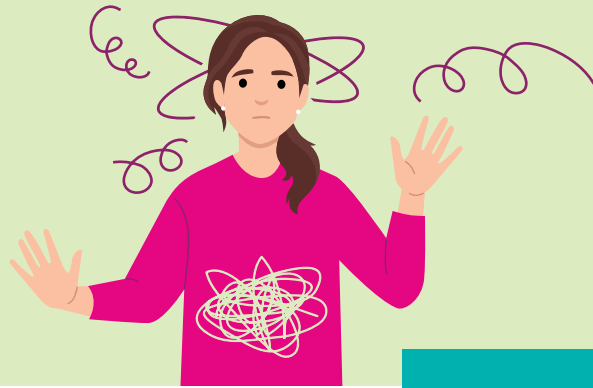




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

如何减轻焦虑



通俗易懂语言系列

当您想到某件糟糕的事情将会发生时，您就会感到焦虑。有些焦虑是正常的。每个人都会有时感到焦虑。没有人能够摆脱生活中的所有焦虑。

当焦虑阻碍了事情的发展时，它就成了问题。当您因为感到焦虑而避免做某些事情或改变做事方式时，它就成了问题。

即使在没有危险的情况下，焦虑如果经常出现，也会成为问题。那些有很多无益焦虑的人甚至可能不知道自己为什么感到焦虑。

应对这种无益的焦虑就是您的目标。

为了应对无益的焦虑，您需要注意焦虑何时发生，并仔细观察您在焦虑时在想什么。接下来，您需要观察自己焦虑时的行为方式。最后，您要学习一些在家照顾自己的方法。

第一部分：想法



当您想到某件糟糕的事可能会发生时，您的反应就好像某件糟糕的事一定会发生一样，即使事实并非如此。您还会开始关注事情坏的一面。这些消极的想法会累积起来。很快，一个小问题就变成了一个大问题。这会使焦虑更加严重。

如果您非常担心上班迟到，您可能首先会担心老板会生气。然后您可能会担心失去工作。这些想法是如何迅速增加直至令你不堪重负，这一点很容易看出。

应对焦虑，很大一部分是应对引起焦虑的无益想法。第一步是注意您的无益想法。虽然这听起来可能很简单，但仍需要练习。我们大多数人都没有注意到这些想法。

无益的想法常常始于“如果...怎么办？”并由此而变得越来越多。

- 如果我上班迟到了怎么办？
 - 如果我错过了一次重要的会议怎么办？
 - 如果老板生气了怎么办？
 - 如果我被解雇了怎么办？
 - 如果我无法照顾我的家人怎么办？

一开始，可能在焦虑过去后，才更容易看到那些无益的想法。通过练习，当这些想法出现时，您就会开始注意到它们。

下一步是形成更有帮助的想法。有益的想法更有可能是现实的和令人鼓舞的。在这一步中，请考虑情况的所有侧面。您可以问自己一些问题：

- 有什么证据支持这个想法吗？
- 我是否考虑到情况的所有侧面？我是否遗漏了什么？
- 我以前是否经历过这个处境？当时的情形是怎样的？
- 这个想法实现的可能性有多大？
- 如果最坏的情况发生了，我能做些什么呢？

当您有一个有益的想法时，请用它来挑战无益的焦虑想法。

例如，如果您担心上班迟到，一个有帮助的想法可能是这样的：

“大多数人偶尔都会迟到。事实上，我以前也迟到过。老板是有点不高兴，但我并没有丢掉工作。更加担心和感到不安不会让我更快地到达工作单位。”

重要的是要记住，这些想法都不是事实。有想法并不代表它就是正确的。它只是一个想法。

考虑自己的想法一开始可能会令您感觉很奇怪。但随着练习，这样做会变得更容易。

第二部分：行动

逃避焦虑可能会让您暂时感觉好一些。但您随后可能会感觉更糟，因为最初引起焦虑的问题并没有得到解决。当逃避某些事情时，您还可能会错过生活中那些美好的事物。



此部分有三种不同的技能：

1. 勇敢面对焦虑
2. 解决问题
3. 设定时间表

要使用哪种技能取决于令您感到焦虑是什么情形。

1. 勇敢面对焦虑

您是否会因为某些事情令您焦虑而逃避它们？下面是一些可尝试的小提示：

- 考虑一下您在逃避什么。
- 考虑一下要采取哪些步骤才能达到您的目标。您采取的措施可以小到您需要的程度。
- 决定何时执行每个步骤。留出时间来遵循您的步骤。
- 记住，在需要的时候使用第一部分中学到的有帮助的思考技巧。



假设您害怕狗。您不妨可以采取下面的步骤：

1. 读一本关于狗的书。
2. 看一部关于狗的电影。
3. 在公园里观察狗。
4. 和狗待在同一个房间里。
5. 抚摸拴着牵引绳的狗。
6. 抚摸未拴着牵引绳的狗。
7. 朋友遛狗时，跟他们在一起。
8. 自己遛狗。

当无益的想法出现时，请记住要挑战它们。记下每个步骤中所学到的内容。假设您正在抚摸一只没有拴牵引绳的狗。一个无益的想法是“狗会咬人”。但是您已经抚摸过一只拴着牵引绳的狗，而且狗并没有伤害您，您则可以使用这些信息来构建更为现实的想法。

如果您有非常强烈的恐惧，并且这种恐惧会给您的生活带来较大的改变，最好去看医生。

2. 解决问题

修复问题是勇敢面对焦虑的一个组成部分。当您感到陷入困境时，这项技能可以帮助您解决问题。

1. 确定问题是什么。尽可能准确。当您知道需要修复的是何时，解决问题就会变得更容易。
2. 想出不同的解决方案或最终目标。尽可能多地去想。把它们都写下来，即使它们看起来很傻。
3. 选择您认为最有效的解决方案。
4. 决定您需要做什么来尝试实施您的解决方案。这就是您的计划。如果需要的话，您可以将计划分成小的步骤。
5. 将自己的计划付诸行动。记住要运用您已经学到的技能，例如现实性思考和勇敢面对焦虑。
6. 回顾一下，看看您的计划是否有效。如果没有效果，请从步骤2中的列表中选择不同的解决方案并制定新计划。不断尝试，直到找到可行的解决方案。

3. 设定时间表

您可能会对无法立即解决的事情感到焦虑。许多人发现当他们晚上试图入睡时，担忧便会涌现。通常，制定一个稍后处理问题的计划可以减轻焦虑。



在这种情况下，您可以安排时间来处理这个担忧。

- 将担忧的事情写在一张纸上。
- 决定在什么时候、什么时间来处理这个忧虑。
- 将这张纸放在一边，直到需要处理的时候。



第三部分:关爱自己

我们可以在家里做很多小事来应对焦虑。尽管不需要花费很多时间,但却能带来很大的变化!您可以做以下尝试:

- 尽量保证每晚有充足的睡眠。疲倦时很容易感到焦虑。如果您觉得自己由于过于焦虑而无法入睡,最好去看医生。
- 尝试定期锻炼。锻炼对您的身心都有好处。
- 花时间做您喜欢的活动。感到焦虑时,很容易陷入思绪或情感中。即使感到焦虑也去享受某些喜欢的活动会使焦虑随着时间的推移变得更容易控制。做瑜伽、亲近大自然、阅读或创作艺术品都是一些可以尝试的事情。
- 与他人谈谈您担心的事情。当恐惧不仅仅存在于您的脑海中时,您就会感觉恐惧变小了。朋友、家人和心理咨询师都可以帮助您以更有益的方式考虑问题。但请记住,并不是所有这些都应由其他人来做。您也需要自己练习有帮助的思考。
- 为焦虑而规划。搬入新家或开始新工作等,这些事情可能会带来压力。好消息是这些事情不会让您感到惊讶。您可以运用您的思考和解决问题的能力来提前规划如何应对这些事情。

何时应寻求帮助

许多不同的事情都会引起焦虑感。身体健康问题和心理健康问题都会让您感到非常焦虑。如果您很难自行控制焦虑,最好去看医生。虽然大的担忧或恐惧您可能难以独自应对,但有人可以帮助您。



我可以由此到哪里寻求帮助？

您可以从以下这些资源中了解有关焦虑的更多信息：

加拿大焦虑症协会 (Anxiety Canada)

访问网站 anxietycanada.com，了解有关焦虑和焦虑症的更多信息。您可以观看视频、收听播客、参加团体治疗课程或学习自助工具来帮助您在家中应对焦虑。

健康单元 (Wellness Modules)

请访问 www.heretohelp.bc.ca，获取信息表和其他有用信息。您可以了解有关抑郁症和其他问题的更多信息。您可以读一读其中的故事并与其他正在应对抑郁症的人建立联系。有三本小册子可以帮助您：《面对抑郁症确诊结果》（当您的医生说您患有抑郁症时）、《与医生一起努力》以及《预防抑郁症复发》。这些资源均只有英文版。您还可以了解有关卑诗省心理健康组织的更多信息。



卑诗省心理健康支持专线 (BC Mental Health Support Line)

当您感到担心、有压力或心烦意乱时，这个电话服务可以为您提供帮助。他们还可以帮助解决许多其他问题。可以帮助您找到您所在社区的服务。如果您只是需要和某个人交谈，也可以拨打电话。无论白天还是晚上，都可以拨打**310-6789**（不要加区号），立即与某个人交谈。口译人员可以使用多种语言为您提供帮助。用英语说出您需要的语言名称即可获得口译人员的帮助。

“重整旗鼓”计划 (BounceBack®)

“重整旗鼓”计划 (BounceBack) 适用于情绪低落、压力大或焦虑的人。您可以通过在线课程学习技能。也可以通过电话与训练有素的工作人员（称为“教练”）交谈。这项计划是免费的。电话教练会讲英语、法语、粤语、普通话和旁遮普语。“重整旗鼓”计划是加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 办的一项康复计划。请访问 www.bouncebackbc.ca 了解有关“重整旗鼓”计划的信息。

这本小册子是由加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 卑诗省分会编写的。它基于当前的研究和资源。我们也与医生和其他心理健康专家核实了关键事实。如果您想知道我们使用了哪些资源，请联系我们。

加拿大心理健康协会成立于1918年，是一个全国性慈善机构，致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust