



## 如何減低焦慮



### 較淺白語言系列

當您認為將會發生壞事時，焦慮就會出現。有些焦慮是正常的。人人有時都會感到焦慮。無人能夠擺脫生活中的一切焦慮。

焦慮如礙事，就是個問題。當您因為感到焦慮而要避開一些事情或改變做事方式，焦慮就是個問題。

焦慮如經常出現，即使您沒有面臨危險，也是個問題。心中有很多無益的焦慮的人，甚至可能不知道他們為何感到焦慮。

目標是要處理這種無益的焦慮。

要應付無益的焦慮，您需要注意到它何時出現，並仔細看看您焦慮時是在想什麼。接著，您將需要看看，您焦慮時會有什麼舉動。最後，您將學習幾種在家中照顧自己的方法。

## 第一部分：想法



當您認為可能會發生壞事時，您的反應就好像是將會有壞事發生，即使這是不真確的。您也會開始聚焦於事情壞的一面。這些負面想法會積聚起來。不久，小問題會讓人覺得有如很大的問題。這種情況可能使焦慮進一步惡化。

如果您很擔心上班遲到，您可能會開始憂慮上司會生氣。之後您可能會擔心飯碗不保。不難明白這些想法是如何迅速地發展，直至變得難以承受。

應付焦慮的一個主要部分，是處理帶來焦慮的無益的想法。第一步是注意到您的無益的想法。這聽起來可能是輕而易舉的，但可能需要多加練習。我們大多數人都沒有注意到這些想法。

無益的想法往往始於“會怎麼樣？”，然後由此發展下去。

- 我要是上班遲到，會怎麼樣？
  - 我要是錯過重要會議，會怎麼樣？
  - 如果我的上司十分惱火，會怎麼樣？
  - 我要是遭到解僱，會怎麼樣？
  - 我要是無法照顧我的家人，會怎麼樣？

最初，在焦慮過後，可能會較容易看見無益的想法。經過練習，當這些想法出現時，您就會開始注意到。

下一步是培養更有益的想法。有益的想法有更大可能是現實和具鼓勵性的。在這一步，要考慮情況的各個方面。您可以問自己以下問題：

- 有沒有什麼證據支持這種想法？
- 我有沒有考慮過情況的各個方面？我有沒有遺漏了什麼？
- 我以前曾處於這樣的境地嗎？當時發生什麼事？
- 那種想法會成真的可能性多大？
- 假如真的出現最壞的情況，我可以怎樣做？

當您有有益的想法時，要用它來挑戰您的無益的焦慮想法。

舉例來說，您如擔心上班遲到，有益的想法或會看來是這樣的：

“我們大多數人偶爾會遲到。事實上，我以前曾遲到。我的上司有點惱火，但我沒有丟飯碗。越發擔憂此事及感到心煩意亂，是不會使我能工作得更快。”

必須記住，想法不是事實。有某個想法，並不表示它是真確的。它只不過是一個想法。

考慮自己的想法，起初可能會有怪怪的感覺。經練習後，就會變得較容易。

## 第二部分：行動

避開焦慮，可能會讓您短暫有好一點的感覺。不過，您可能會心情更差，因為您沒有解決那個當初導致焦慮的問題。當您避開一些事物時，您也可能會錯過生活中的美好東西。



本部分包含三種不同的技能：

1. 勇敢面對焦慮
2. 解決問題
3. 設定時間表

您運用什麼技能，將取決於使您感到焦慮的情況是什麼。

## 1. 勇敢面對焦慮

您有沒有因為一些事物使您焦慮而避開它們？ 以下是一些可以嘗試的小貼士：

- 想想您在避開什麼。
- 想想要達到目標須採取什麼措施。您的措施是多微小都可以，只要您認為有此需要。
- 決定您何時會進行每一項措施。定下時間去依照您的措施行事。
- 記住在有需要時運用您從第一部分學得的有用思考技能。



假裝您害怕狗。以下是您可以採取的措施：

1. 閱讀有關狗的書籍。
2. 觀看有關狗的電影。
3. 在公園裏觀看狗。
4. 與狗同坐於一個房間內。
5. 撫摸有繩索牽住的狗。
6. 撫摸沒有繩索牽住的狗。
7. 朋友遛狗時與他同行。
8. 獨自遛狗。

無益的想法出現時，記住要挑戰它們。留意您從每項措施所學到的東西。假裝您正在撫摸沒有繩索牽住的狗。一種無益的想法會說，那頭狗會咬您。不過您已經撫摸過有繩索牽住的狗，而那頭狗並沒有傷害您。您可以利用這些訊息來建立更實事求是的想法。

您如有非常強烈的恐懼感，導致生活中起了巨大變化，最好找醫生談談。

## 2. 解決問題

勇敢面對焦慮的其中一部分是解決問題。當您感覺陷入困境時，這種技能可以幫助您解決問題。

1. 決定問題是什麼。要盡可能確切。當您知道需要糾正什麼時，問題會比較容易解決。
2. 考慮不同的解決辦法或最終目標。盡可能考慮多些。即使它們看來是可笑的，也要將它們寫下來。
3. 挑選您認為最有效的解決辦法。
4. 決定您需要做什麼來嘗試您的解決辦法。這是您的計劃。如有需要，您可以將計劃分成細小步驟。
5. 將計劃付諸實行。記住要運用學會了的技能，例如實事求是的思考和勇敢面對焦慮。
6. 回顧一下，看看您的計劃是否起作用。如不起作用，從步驟2裏面您的清單中挑選一個不同的解決辦法，然後制定一個新計劃。繼續努力，直至您找到有效的解決辦法。

## 3. 設定時間表

您可能會對您無法馬上糾正的情況感到焦慮。很多人發覺，在晚上想入睡時憂慮就會出現。很多時，制定計劃在稍後去處理問題，可以降低您的焦慮。



在這種情況下，您可以安排一個時間來處理憂慮。

- 將憂慮寫在紙上。
- 決定在哪天和什麼時候處理憂慮。
- 將那張紙擱在一邊，直至是時候處理為止。



## 第三部分：照顧自己

我們可以在家中做很多微不足道的事情來應對憂慮。這些事情不需要花很多時間，但就可以有很大影響！以下是一些可以嘗試的事情：

- 設法每晚都有充足睡眠。當您疲倦時，就很容易感到焦慮。如果您覺得自己太過焦慮，以致睡眠欠佳，最好找醫生談談。
- 設法定時做運動。運動對身心都有益。
- 花時間在您喜歡的活動上。當您感到焦慮時，腦筋或感覺很容易轉不過來。即使當您感到焦慮時也享受一些事物，久而久之可以使焦慮較容易管理。做瑜伽、走到戶外的大自然中、閱讀或製作藝術品，是幾種可以嘗試的事情。
- 和別人談談是什麼使您擔憂。恐懼不只是在您的腦海中的時候，可能讓您感到不是那麼巨大。家人、朋友和輔導員可以幫助您以一種更有用的方式來看待和考慮事情。只要記住，別人不應該做一切工作。您也需要獨自練習有用的思考。
- 為應付焦慮作出規劃。例如遷入新居或開始新工作，可能給人很大壓力。好消息是，它們不會殺您一個措手不及。您可以運用您的思考和解決問題技能，來預先規劃將如何應付這些事情。

## 何時求助

很多不同的事情都能夠導致焦慮感。身體健康問題和精神健康問題兩者都可以使您大感焦慮。如果您難以獨力管理自己的焦慮，最好找醫生談談。巨大的憂慮或恐懼可能是您獨力難以管理的，不過有人能夠幫您忙。



---

## 接下來我可以怎樣做？

您可以從以下的資源知多點有關焦慮：

### 加拿大焦慮症協會 (Anxiety Canada)

請瀏覽 [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com)，以取得更多有關焦慮和焦慮症的訊息。您可以觀看視頻、收聽播客、尋找小組治療課程，或學習使用自助工具，來幫助自己在家中應對焦慮。

### 福祉單元 (Wellness Modules)

請瀏覽 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)，以取得資料單張及其他有用的訊息。您可以知多點有關抑鬱症和其他問題。您可以閱讀故事及與其他受到抑鬱症困擾的人聯繫。有三本小冊子可以幫助您：處理抑鬱症確診（醫生說您患了抑鬱症）、和醫生合作，以及預防抑鬱症復發。這些小冊子只有英文版。您也可以知多點有關卑詩省的精神健康組織。



## 卑詩精神健康支援熱線 (BC Mental Health Support Line)

當您感到憂慮、緊張或心煩意亂時，這項電話服務可以幫助您。他們也可以幫助處理很多其他問題。他們可以幫助您尋找您社區內的服務。即使您只需要找人談談，您也可以致電該熱線。請撥打**310-6789** (不必加區號)，日夜任何時間都可以。您可以馬上與人通話。翻譯員可以用很多種不同的語言幫助您。用英語說出您需要的那種語言的名稱，以便能找到傳譯員。

## BounceBack®計劃

BounceBack的服務對象是受到情緒低落、壓力或焦慮困擾的人。您可以在網上課程裏學習技能。您也可以與稱為“教練”的受過培訓的工作人員在電話上傾談。該計劃是免費的。電話教練會說英語、法語、粵語、國語和旁遮普語。BounceBack是由加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association) 管理。想取得有關BounceBack計劃的訊息，請瀏覽[www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca)。

本小冊子是由加拿大精神健康協會的卑詩省分部撰寫。它是以當前的研究和資源為基礎。我們也向醫生和其他精神健康專家查證關鍵事實。如果您想知道我們使用什麼資源，請聯絡我們。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

[bc.cmha.ca](http://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