

## 焦慮戒得掉~

諮商輔導中心

102年6月4日  
專任諮商師 張淳溱

期末考轉眼就要到了，會不會覺得心浮氣躁、坐立難安……  
明明就要交報告了，掛在電腦前，卻一個字也寫不出來……  
覺得有件事應該要去做，但一直做的卻是別的事……

這些情況是不是讓你有些熟悉感？每次告訴自己下次要早點開始準備，但怎麼都要到十萬火急才有爆發力，有驚無險度過後又告訴自己，下次別在這樣的循環……有以上情形出現的時候，其實你正在焦慮…正處在焦慮循環的風暴中而不自知。你不是不想更認真，不是不想更有行動力，而是焦慮情緒困住了你，讓你的心無法平靜，而不能專注於你的目標上。

「焦慮是當我們處在不確定的情境下，或是預期很重要的事情即將到來之前的情緒反應」台大醫院精神科醫師李宇宙解釋。焦慮可分為正向的焦慮和負向的焦慮，在正常的焦慮狀態下，為了積極處理不確定的情境或重要的事情，人體會處於一種預備狀態，反應力、注意力和處理資訊的能力等都會變得更好，做事效率也會更高。而負向焦慮則是指焦慮的程度已經干擾到正常生活，比如說注意力無法集中、表現失常。

戒除焦慮有方法~首先是保持覺察、平撫焦慮，你要能發現自己正在焦慮了，才能面對它、接受它、處理它、放下它；

「轉移注意力」是降低焦慮的重要方法，如果可能的話，先離開焦慮的情境，像是聽音樂、出去走走、運動等都是讓人暫時忘掉焦慮的方式，如果當下沒辦法離開焦慮的情境，透過深呼吸地引導來緩和自己的情緒。

### 近期活動

心輔義工薪傳典禮

時間：6/5 (三) 18:00~20:30

參加對象：心輔義工

地點：青永館采風堂

個案研討會

時間：6/6 (四) 13:30~16:30

參加對象：專兼任輔導老師

地點：團體研討室

愛「勤」「屋」拉拉性別營

時間：7/1-3 (一-三) 07:30~18:30

參加對象：心輔義工

地點：苗栗縣立頭屋國中

當做好上面的前置準備，身心安頓後才能進行下列的步驟：

### Step 1：進行焦慮紀錄

每次焦慮的時候，記下自己焦慮的時間、地點、程度(0~10分)，以及當下焦慮的想法。比如說：要和老師討論論文或專題，但進度落後或準備不足，到時候一定會被老闆罵到臭頭，每次一想到我就會害怕得手腳發抖。

### Step 2：找出自己真正擔心的原因

接下來要進一步針對自己焦慮時的想法，追根究柢地問自己：到底為什麼會緊張、擔心？舉例來說，你可能最常因為怕被老闆罵而焦慮，就要問自己：為什麼怕被老闆罵？被老闆罵會怎麼樣嗎？結果，發現自己的想法是：老闆罵我，表示我很差勁。

### Step3：停止負面想法

當引發焦慮的第一個負面想法出現的時候，不要把它當成事實，也不需強迫自己「正面思考」，只要「不負面思考」就好！如此迅速阻斷進入焦慮情緒的引爆點。

事實上分析「老闆罵我，就表示我很差勁嗎？」這句話，還有很多其他的可能，老闆是個求好心切的人、恨鐵不成鋼、我們本來就是在學習階段，就是不夠好才要經過這個過程讓自己進步…等。重要的是，這麼想對自己並沒有幫助，反而引發焦慮，阻礙行動力，所以要放下這個想法，轉變思考「那現在可以做的是什麼？」。

### Step4：展開行動

除了的想法上做些轉念，現在你需要做一些讓你困住的大腦轉變的作為。從簡單的，可以做到的一小步開始，就會發現開始執行之後，焦慮程度就愈來愈低。而下次再焦慮時，自己就比較能夠提醒自己：開始執行，才是減輕焦慮最快的方法。

焦慮是一種非常耗費能量的情緒活動，容易令人疲累、失眠，甚至消化不良，以上的這些步驟可以幫助我們解除焦慮警報，但仍需在乎時常練習才能在緊急時刻派上用場，一旦你熟悉這個解除焦慮模式，你將更精力充沛，更愛自己，不再經歷一個又一個想像出來令人難以招架的情境。但對於一些根本性的問題，例如：自我否定、負向思考……等，仍需透過個別會談，加以釐清，協助個人成長，諮商輔導中心很樂意陪伴你一同探索。