

管理焦虑 注意事项与信息

每个人在一生中的某一时候都会受到焦虑的困扰。
焦虑是人类生存条件的一部分，与呼吸一样必不可少！

因此，我们的目标不是消除焦虑，而是管理焦虑，
减轻焦虑的影响和困扰。

为什么这与我相关？

最新的全国精神健康和福祉调查发现：

- ▶ 在16-85岁的澳大利亚人中，1/5的人受到某种常见精神病的困扰。
- ▶ 女性患有焦虑症的比例较高，为14.4%，而男性为10.8%。
- ▶ 焦虑症是澳大利亚最常见的精神健康问题，在任何一年中都有14.4%的澳大利亚人受到焦虑症的影响。
- ▶ 在16-24岁的澳大利亚人中，1/4的人受到某种常见精神病的困扰。

确诊患有焦虑症的人，通常还可能同时患有抑郁症。来自其它全国调查和大学调查的证据表明，澳大利亚高校学生的心理压力的比例比非高校学生更高。

焦虑是有作用的

虽然焦虑可能让人感到不适，但可以帮助人们发现威胁，避开险境（战斗/逃跑反应），因此可能有很大的作用。

焦虑有助于激发解决日常问题的积极性，在你受到挑战时，帮助你保持警醒、专注力和注意力，可能会有作用。因此，轻度到中度的焦虑有时可能是有作用的！然而，焦虑可有不同的严重程度，并可能对日常生活功能产生重大影响/困扰。

焦虑的影响

焦虑影响人的方式有很多，包括思想、情感/感觉、生理和行为。

例如：

思想 – 对最糟糕的可能情况产生“万一会怎样”/灾难性的想法/担忧未来/走极端的想法

情感/感觉 – 恐惧、焦虑、担心、情绪受到干扰

生理/身体症状 – 睡眠受到干扰、食欲/肠胃症状

行为 – 逃避/拖延/物质使用

不妨探索你自己的焦虑体验以及可能触发焦虑的因素。如果你的焦虑特别令人苦恼，或者你认为自己的焦虑模式与一种或多种焦虑症类似，不妨与大学辅导服务或健康专业人员联系。

请参阅下页帮助管理焦虑及其触发因素的实用注意事项。

Allianz  **Care**

健康与福祉

griffith.edu.au/counselling

管理焦虑

注意事项与信息



你可以采取多种措施来尽量减低焦虑对生活的影响。以下就是一些措施。

1. 接受焦虑是正常的体验

焦虑可以警示潜在的威胁，帮助我们应对挑战。这是我们身体对压力的自然反应。问问自己你的焦虑有没有合理的理由。

2. 确定你的触发因素，学会使用应对技巧来管理这些因素

你或许能够独自管理这些因素，也可能需要辅导员/健康专业人员的帮助。

3. 意识到自己的呼吸方式

焦虑往往会让人呼吸短促、较浅，好象受到威胁似的。如果你没有受到威胁，则让自己深呼吸，尝试使用谐振式呼吸法——吸气六下，呼气六下——以此来让身体感到平静。经常检查自己的呼吸方式。

4. 留意自己的想法并对其提出质疑

这些想法是有用的或有帮助的，还是负面的、刻板的或批评性的并会加深焦虑或担忧的感觉？这些想法是事实还是只是意见/恐惧？这些想法可能关乎超出你的控制范围的事情。

反复出现负面思维，将自己与他人相比，这可能会让你感到高度焦虑。不妨问一问自己——“可能发生的最糟糕的事情是什么？”“可能发生的最好的事情是什么？”“最可能发生什么情况？”健康专业人员和自助资源帮助你掌握质疑想法的技巧（认知行为疗法）以及应对/管理想法的各种方法（正念）。

5. 留意/写出你的想法或者与所信赖的人分享自己的体验

有人觉得表达出自己的想法有所帮助，这样可以拓展自己的视野。“认知行为疗法”自助资源有各种工具，可以帮助你留意自己的想法，注意这些想法对你感觉方式的影响。

除了“正念”等管理无益想法的其它方法外，意识到如何质疑无益想法，想出应对语句，这可能会有宝贵的作用。

6. 学习活在当下并且保持平静

人的大脑非常忙碌，喜欢东想西想，并且会被分心。

大脑可能沉迷于过往，也可能担心未来。学习正念等平静技巧，学会冥想、瑜伽和锻炼，这些都有助于你管理焦虑，获得优质的睡眠（请参阅“睡眠非常重要”注意事项）。

实用网站和应用程序

- ▶ 格里菲斯大学网上健康与保健中心
- ▶ 格里菲斯大学辅导与福祉服务
- ▶ 超越抑郁协会 (Beyond Blue)
- ▶ 伸出援手组织 (Reach Out)
- ▶ 临床干预中心
- ▶ Head Space心理辅导中心
- ▶ SAM (焦虑管理自助应用程序)
- ▶ Breathe呼吸应用程序
- ▶ Smiling Mind应用程序
- ▶ My Compass应用程序
- ▶ Insight Timer应用程序。