

ANXIETY

“我的焦慮並非來自未來，而是來自想控制未來的慾望”

— Hugh Prather, Notes to Myself

根據世界衛生組織的統計結果，全球 13 個人當中就有 1 個有過度焦慮的煩惱。「焦慮」是來自於心理上因未知而產生過度擔憂和過度不切實際的負面想像。不過，焦慮其實也是人在心理壓力大的情況時而產生的自然防衛機制。但若你的焦慮大於你的負荷量或持續時間過長，這很有可能干擾你的日常生活，久了還可能造成身體上的不適

若你生活中曾出現短暫擔憂或害怕的感覺是正常的！你可能會因為一些重要場合而感到焦慮，例如：上台演講前、考試前、需要你做重大抉擇時，甚至是在要去見你喜歡的人前。醫學上被診斷為「焦慮症」的人實際上所面對的情況與我們生活中所感受到的焦慮非常地不一樣，他們的焦慮症狀通常會隨時間變得更嚴重。當你發現自己的焦慮情況持續了一段時間或有出現下述的警訊持續超過 6 個月時，很可能你的日常生活機能，包含你的工作、學業以及人際關係都已經受到影響囉。請記得在你發現這些不對勁時盡早尋求專業協助，讓專業的人在合適的時間幫助你度過難關



焦慮症該注意的警訊：

- 無法保持冷靜或感受到平和
- 容易感到身體或心理上的疲憊
- 怎麼睡都睡不飽
- 容易因為小事而被激怒
- 無法專注在事情上太久
- 無法控制自己擔心事情或他人的頻率
- 肌肉容易僵硬或麻痺
- 無法正常入眠、淺眠、睡覺時間被打亂



3 個幫你舒緩焦慮的方法：

- 寫下造成你焦慮感覺的原因與事發經過，過段時間沉澱後再拿去跟身邊信任的人討論分享
- 制定一個固定的習慣(運動、畫畫、烹飪)並持續以恆
- 減少咖啡因的攝取；增加維他命的攝取與睡眠的時間

亞洲人身心健康計畫提供「免費」的一對一中文諮商服務唷！如果你生活上遇到什麼問題或有焦慮相關的煩惱，歡迎來電/來信洽詢



亞洲人身心健康推廣計畫



Asianwell@kcceb.org



(510) 547-2662



99 Callan Avenue, San Leandro, CA, 94577