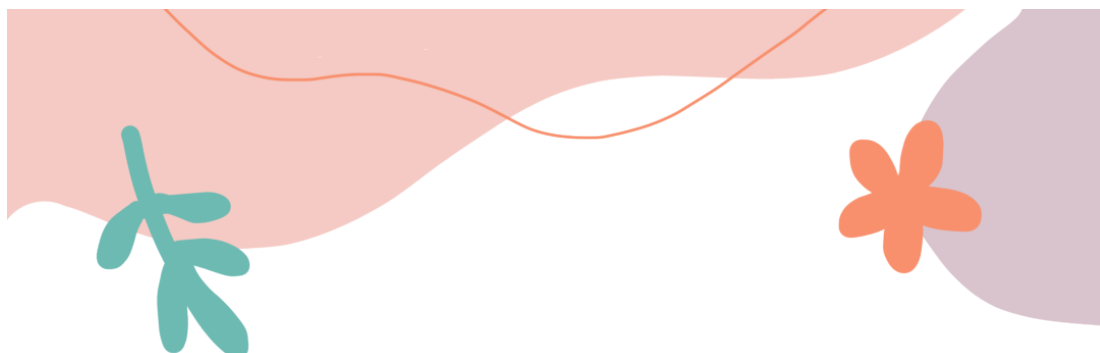


面对焦虑，我该怎么办？

原创 欧杨寅殷 [SMHC 儿童青少年科](#)



面对焦虑，我该怎么办？

当今世界，各国相互联系、相互依存的程度空前加深，近几年疫情与战争频发，随之而来的不确定性和失控感让我们比过去任何时候都更为混乱和焦虑。应对焦虑或许是生活在这个时代的我们每个人都需要面对的课题。

这里为大家介绍几种缓解焦虑的方法。



一、反思自己的想法

遇到事情时，我们的大脑会迸发出很多想法，其中一些不切实际的想法会让我们感到焦虑。因此，当有想法一闪而过时，我们可以尝试问问自己以下问题：

- 我的这个担忧是真实的吗？
- 假如最坏的结果发生，那会怎么样？
- 我能处理吗？
- 我能怎么做呢？
- 如果不好的事情发生的话，对我意味着什么？

- 这是真实的吗？还是这只是看起来像这样的而已？

- 我能准备什么来面对将来的事情呢？

或许思考完以上问题，我们会发现自己的担忧和实际情况并不相符，焦虑情绪自然迎刃而解。但也有可能依旧存在，如果还是感到焦虑的话，不妨试试接纳焦虑状态的存在。



二、接纳焦虑的存在

焦虑只是一种情绪，情绪本身并没有好坏之分，但我们对情绪的认知会影响情绪带来的结果。时刻提醒我们自己**焦虑只是一种情绪反应，人人都可能产生焦虑，焦虑也并非无法容忍**。尝试接纳焦虑情绪，可能就是**我们缓解焦虑的开始**。



三、腹式呼吸放松法

如果确实感到焦虑，不妨采用腹式呼吸放松法放松自己、缓解焦虑。具体步骤如下：

- (1) 用一个舒适的姿势半躺在椅子上，一只手放在腹部，另一只手放在胸部；
- (2) 用鼻子吸气（不要用嘴），把注意力集中在呼吸上，鼻子尽可能多地缓慢吸气直至感觉无法再有空气进入腹部，同时用手感觉腹部的缓缓隆起。
- (3) 嘴巴呼气，慢慢呼气直至无法继续呼出气体，同时用手感觉肚子慢慢回落，腹部肌肉慢慢紧缩。
- (4) 一次循环反复 10-20 分钟，每天 1-3 次。



四、关注当下的正念

焦虑源于对未来的过度担心，关注当下的**正念练习**可以帮助我们减少焦虑，使情绪倾向更加积极，并改善免疫功能。

通常情况下，我们对当下的觉察和意识都是有限的，因此我们对当下的信息了解也不够全面，更容易陷入自动化想法，受制于习惯性的行为。而这些自动化想法和习惯性动作，可能强化我们的情绪困扰，形成恶性循环。但有意识地觉察当下，会带给我们更多对当下体验的感知，可以帮助我们调节情绪，改善情绪困扰。

研究表明，每天坚持进行至少 **15 分钟** 的正式练习对大多数人是有帮助的，我们可以根据自己的情况或是偏好选择某一项正式的正念练习，比如**觉察呼吸**或**身体扫描**。

在此基础上，我们也可以对**日常活动或事件保持有意觉察**，比如刷牙、洗脸、吃饭、走路……这些平时已经变成自动化动作的日常行为，我们都可以通过感受自己当下的动作，练习允许和接纳自己当下的感受。在一开始，我们可以先从一个日常活动开始培养这种习惯，通过每天的不断练习，有意识地体会自己的感受。

焦虑是人人可能都有的一种情绪反应，

本身并不可怕，

希望各位都能烦恼变菩提。

