**给你的呼吸减速：应对高焦虑的方法之一**

[[](https://www.jiandanxinli.com/experts/833?utm_medium=card-top&utm_source=position)](https://www.jiandanxinli.com/experts/833?utm_medium=card-top&utm_source=position)

**[闫煜蕾](https://www.jiandanxinli.com/experts/833?utm_medium=card-top&utm_source=position)**[心理咨询师](https://www.jiandanxinli.com/experts/833?utm_medium=card-top&utm_source=position)

[[](https://www.jiandanxinli.com/experts/833?utm_medium=card-top&utm_source=position)](https://www.jiandanxinli.com/experts/833?utm_medium=card-top&utm_source=position)

       一个会让某些人沮丧的事实是，有些人比其他人更容易焦虑。早在希腊就有医学家希波克拉底观察到人似乎有着不同的气质类型，而如今的科学家们也证明，人在出生之处就有不同的气质类型，有的婴儿活泼好动，而有的婴儿则表现出更多的行为抑制、敏感退缩，在3岁的儿童中，有些孩子更外向、愿意社交，而有些则从小就表现出更多的害羞，研究也证明了如果孩子在3岁时表现得非常害羞的话，会在儿童晚期或青春期有更高的概率患社交焦虑障碍。  
           
         因此，从焦虑是否为一个人的人格特质来看，焦虑也可以分为状态焦虑和特质焦虑。特质焦虑就如同某种人格一样，是相对稳定的个体对威胁做出反应的倾向，表现在个体生活中的各个方面；而状态焦虑则更像是在压力事件下产生的暂时性的焦虑反应，焦虑的强度会随时间和情境发生变化, 并伴随着自主神经系统活动（如呼吸、心跳、血压等）的唤醒与激活。通常来说，特质焦虑水平高的人，会在很多情境下都表现出状态焦虑，并且状态焦虑的强度也要高于一般水平。  
   
        特质焦虑高的人，也会有更高的概率患上各种焦虑障碍，尤其是广泛性焦虑障碍。正如广泛性焦虑一样，高特质焦虑也是心理学范围内的人为的概念，其内涵是指一种弥散性的焦虑的人格特点。对于这些人群而言，他们对特定压力事件的反应可能要远远超过一般人群，他们会有更多的焦虑反应，包括焦虑带来的躯体不适和情绪痛苦，以及更多的回避行为。而毋庸置疑最影响他们社会功能的，就是这些对焦虑情境的回避行为。  
   
**缓解焦虑，从呼吸开始**  
   
        有的焦虑水平高的人，可以察觉到自己的问题，但可能常常会苦恼没有一个方法可以立竿见影地消灭自己的焦虑。常常会有来访者希望咨询师有个更好的办法去帮他消灭掉焦虑。然而，任何“缓慢”的方案可能都会让他感到“焦虑”和“不满意”，他可能会说，“我做了一些练习（也许只有几周），但我还是很焦虑，我觉得这个帮不到我”。不过这种表述本身就是一种焦虑的表达。如果一个人的人格底色是“焦虑”的话，那么焦虑势必是一个长期慢性的问题，而没有任何方法是可以很快地去解决一个长期慢性的问题。**长期慢性的问题需要长期的解决方法。因此，面对这样的问题，耐心是解决问题的第一步。**  
   
     我们要格外关注呼吸在焦虑中的作用。我们可以很容易地观察到，容易焦虑的人的呼吸是更加急促的，在日常状态下，他们很少能够深长地呼吸。而我们也知道，焦虑常常引发呼吸急促的躯体感觉，而呼吸急促反过来也会带来更高的焦虑感受。因此，高焦虑的人似乎陷入一个恶性循环中，他们急促的呼吸说明他们在日常生活中就很难放松下来，而这样的呼吸方式也势必会让他们的焦虑雪上加霜。如果你们有机会可以观察初生的婴儿的话，你会发现婴儿的呼吸是非常深、非常慢的，我们要有意识地学习更加使人放松的呼吸方式。  
   
        学会缓慢深长的呼吸是帮助缓解焦虑非常重要的一个方法，这并不是心理治疗范畴的专利。其实很多非心理学的练习，比如禅修、瑜伽都有着对呼吸的训练，也有无数的人们从中获益。当然，这不是神奇的方法，不会在你刚开始练习时就立刻让你觉得所有的焦虑都消失了。甚至练习的过程可能会带来新的焦虑——很多人会责备自己，为什么不能够很好地呼吸，为什么还没有见效。不过如果可以持之以恒地练习的话，这对高焦虑的人来说，是一个彻底改变生活方式的机会，真正地学会慢下来。  
   
        目前非常流行的，而且是大量研究证明对焦虑障碍（尤其是广泛性焦虑或者特质焦虑）非常有效的“正念”治疗中，有很重要的一个练习叫做“观呼吸”。这个方法是要我们把注意力集中在呼吸上，练习缓慢深长地呼吸。正念练习中非常强调自我观察，所以在练习观呼吸时，大多数人都能意识到自己有很多杂念，而这些杂念会让人转移注意力到这些杂念上。当注意力被转移时，呼吸又跑到了我们的意识之外。那么这个练习中重要的是，你要接纳自己的杂念，因为它一定会发生，所以不要去批评、评判它，不要因为杂念而感到自己做得不够好，你唯一需要做的事情，是在意识到杂念之后，把注意力重新放回到你的呼吸上。  
   
        正念对杂念不评判的这个理念，也可以给高焦虑的人如何应对生活中的焦虑很多启示。对于高焦虑的人来说，你需要接纳自己的焦虑是人格的一部分，它势必会时不时发生，让你的躯体不舒服，或让你的情绪不那么好，但也不要去批评、评判它，因为这个评判不会带给你任何好处，相反会让你觉得自己更加糟糕。你需要做的事情，是意识到你在焦虑之后，用呼吸的方法让自己慢下来，并且在你的生活中，将“观呼吸”当成是一件你永远需要去做的事情，时刻对自己的情绪保持觉察，当你“焦虑”、当你的节奏太快的时候，用深长的呼吸让自己慢下来。