



表现(口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等)。我们很多人都会感到焦虑,主要有以下几方面的原因。

(1)生物学因素,包括遗传影响与生理因素。有些人或许是有躯体疾病或者生物功能障碍,由于先天的缺陷而引发焦虑。这虽然不是引起焦虑的唯一原因,但是在某些罕见病的情况下,病人的焦虑会由于躯体的因素引发,比如,甲状腺机能亢进、肾上腺肿瘤。

(2)心理因素,包括认知、情绪等。这是引起人们焦虑的一个十分重要的因素。如果某人倾向于把模棱两可的,甚至是良性的事件解释成危机,认为坏事情总会落到自己的头上,自己总是倒霉的一个,长期如此,就很有可能导致焦虑。

(3)社会环境因素,如城市过密、居住空间拥挤、环境污染、紧张、工作压力过大等。天灾人祸、社会动荡、工作、经济、婚姻家庭、住房、疾病、孤独、寂寞,无论哪一种灾难光临都会使我们的身体产生紧张、恐慌和防御。比如我们见到毒蛇,不用经过思考,身体的第一反应就是逃避;站在高处危险的地方,你的腿会停止前进。在特定的情景中,许多人都会产生紧张焦虑情绪,这是合理的。适度的焦虑还可以促使我们思考,规避风险,对身心健康是有益的。但过度焦虑则会导致睡眠障碍、心情暴躁、惊恐愤怒,甚至出现攻击行为,对身心健康是十分有害的。

焦虑每个人都会有,关键是我们要正确地对待它。

相关链接

怎样自我治疗焦虑?

焦虑并不可怕,如果你焦虑了,通过增加自信、自我松弛、自我反省等心理调节可能就可以缓解。试一下,或许对你很有效呢。