

# 你常覺得內心焦慮嗎？四技巧助您克服焦慮情緒

## 案例分享

曉華是個極度容易焦慮的人，自幼與母親的關係不佳，不論再怎麼努力，總是無法得到母親的認可，導致曉華總是容易胡思亂想，擔心自己是否表現不夠好，或擔心哪天會發生什麼壞事讓人生變糟；感情方面，雖然與男友一直維持良好且穩定關係，但母親卻十分反對這段感情，使得曉華常常擔心自己與男友的未來。另一方面，曉華是個凡事積極進取的人，所以一直為自己設立目標，一定要進入理想的公司就職，最近好不容易靠自己的努力達成願望，原是人生中值得慶祝的大事，曉華卻因為頓時失去目標而導致焦慮的狀況更加嚴重。

## 焦慮情緒的功能

焦慮其實是一種很正常的情緒表現，也是人們很普遍的情緒狀態之一。當人面臨到壓力的時候，通常會容易有緊張、焦慮等情緒產生。然而，焦慮一定是不好的嗎？其實不盡然。焦慮的功能主要是讓我們面對外界的壓力、挑戰、攻擊、意外時，得以可以表現超出平常的水準，或保護自身安全不受威脅，但是持續而過度的焦慮，就容易像案例中的曉華一樣影響生活、人際關係或工作，也可能會造成身體失調、影響睡眠等等。

## 克服焦慮情緒的四個技巧

面對這樣的狀況，除了一般建議就醫或學習調整呼吸、轉移注意力、運動、散步等技巧之外，我們將以下四個技巧提供給大家參考：

### 1. 停止尋找問題原因

我們常習慣性認為，當我們遇到困擾的狀況時，一定代表某個地方出錯了，偏離了正常的範圍，需要矯正回來，所以就急著尋找原因，然後除掉它。但是，在許多錯綜複雜的情況下，我們很可能永遠無法找到原因，就算找到並鎖定一個原因，也可能忽略了其他原因，更甚者可能無法去除那個找到的原因。

## **2.翻轉自己對問題的觀點，尋求正向可解的方向**

想辦法減少焦慮，並不代表你不會焦慮。試想若你不喜歡紅色，你總是在尋找周遭是否有紅色的東西，想努力避開，那你要到什麼時候才會開始注意你喜歡的顏色？

所以，翻轉問題吧！問問自己：「我期待的、希望的最好的結果是什麼？假設情況可以改變，假設找到了解決方法，我的生活/工作/人際關係會有什麼不同？」。

## **3. 嘗試運用及學習解決問題的有效方法**

決定好目標以後，接著，請你再試著問問自己：「過去什麼時候是不焦慮的？當時用了什麼方法？」如果某個做法曾經有效，那就繼續做，即使它可能與預期有效的做法完全不同；如果某個做法無效，那就試試別的，重複同樣的作法只會一無所獲。

## **4. 記錄解決問題的歷程，幫助自己養成習慣**

從今天開始，每晚睡覺前撥出十分鐘，用手寫或電腦紀錄等各種方便的方式，把當天不焦慮的時刻記下來，以及你是怎麼做到的。如果可以的話，你也可以把當天發生的好事、快樂的事一併記錄下來，以及為什麼會發生，不論多麼微小的事情都可以。剛開始可能會覺得這樣做很怪，但請你至少堅持一週，它會變得越來越容易。

若您正面臨類似的情況，建議您可以利用上述技巧，或上員工身心關懷平台尋找相關資源分享，學習克服焦慮！若您對自身的心理焦慮情況仍有所擔心，或在執行上述技巧上有任何需要協助的地方，歡迎您聯繫員工協助方案 (EAP)，共同討論出適合您的解決方案。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自：<http://kms.secda.info/xms/content/show.php?id=10933>