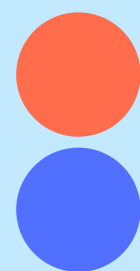


# 焦慮是每個人都擁有的正常感覺



你知道嗎？我們常將焦慮與不舒服、痛苦劃上等號，但其實，焦慮是人類在演化過程中為了生存而發展出的必要機制。當我們面對未知或潛在的危險時，焦慮會啟動身體的警戒系統，例如心跳加速、血壓上升，這些都是幫助我們避開危險、保護自己的反應。

然而，每個人對於「危險」的敏感度不同，有些人可能因看到毛毛蟲就出現頭暈、呼吸急促等身體症狀。儘管這些反應是正常的生理警訊，但當我們因這些不舒服而產生更強烈的焦慮感，可能就會開始避免接觸毛毛蟲，甚至是任何可能遇到毛毛蟲的場景。久而久之，這樣的迴避行為就可能悄悄影響我們的生活品質。

焦慮常常讓人陷入一個惡性循環，從刺激源開始，逐步影響我們的思考、情緒與行為模式，每個環節都彼此強化。當焦慮來臨時，我們可以先練習辨識並觀察這個循環的過程，覺察自己在哪一個環節被困住了。

## 焦慮的惡性循環

刺激源(心跳很快)-覺察(重點關注身體反應)--想法(是不是班上人太多我才不舒服？)-感覺(焦慮)-身體反應(焦慮反應)-身體症狀(心跳更快、呼吸困難、頭暈)-對抗焦慮的迴避行為(離開班級喘口氣)-刺激源-覺察(心跳變慢)-想法我果然不適合待在很多人的地方)

有時候，對抗焦慮的迴避行為會讓人在不同情境中重複啟動，進而讓人生活的品質越來越低，也可能會因為迴避行為產生的短暫降低焦慮的效果，進而加深對於焦慮的想法。此時或許可以考慮尋求醫療或是諮商的協助，不論是透過藥物，協助降低焦慮的強度；抑或是透過諮商整理與辨識自己面對焦慮的惡性循環。當在生活中我們也可以透過下面的方式練習來幫助自己：

### 一、練習使用替代想法

當焦慮來臨時，伴隨而來的常常是自動化的負面想法。此時不妨試著告訴自己「先暫停一下」，練習思考，是否還有其他可能的解釋？這樣的練習能幫助我們跳脫焦慮反應的自動化，有機會建立起更有彈性的思考模式。

### 二、日常生活中允許自己接觸不同的情緒

焦慮時常扮演生活中對於危險訊號的警告，可想而知在面對危機時，人類其他的感受跟情緒，會易被焦慮不自覺的排斥或壓抑，長期下來，變得習慣意識到焦慮的情緒，而忽視其他的感覺，因此允許自己讓壓抑的感覺能夠存在甚至被感受，也能夠有機會降低焦慮情緒的強度。

### 三、放鬆訓練與壓力調適

面對焦慮所引發的壓力，學會放鬆是關鍵。可以透過深呼吸、肌肉放鬆、正念練習或是找到適合自己的紓壓活動，來幫助自己放鬆身心。

焦慮讓人難受，但同時也是一種訊號，提醒我們可能感知到危險或不安，這是一種保護自己機制，與其否認或逃避，不如練習與它對話、認識它想告訴我們的訊息。透過理解與調整，我們能與焦慮共處，也能更自在地面對生活的種種未知挑戰。

參考資料：Illy, D.(2022)。焦慮症必修課：終極自救指引(潘金嘉譯)。合記出版社。

