**焦虑的想法或感觉是否给您造成了妨碍？**

不时感到压力、担忧或害怕合乎常情。在某些情况下，人自然会感到紧张或焦虑。但是，如果这些情绪经常出现，或者会影响您的日常生活，那么您可能需要思考其缘由，以及该如何应对。

您可能会感到焦虑，这通常是对压力的正常反应。

**自助策略**

即时应对策略通常有助于控制焦虑的想法或感受。例如，4-7-8 呼吸法等练习可以帮助您舒缓神经。请观看本月的视频，了解具体操作方法。

自我对话也有帮助，例如提醒自己曾经遇到过的类似情况，以及当时是如何克服的。试着想象自己压制住了这种想法，从而停止焦虑。或者用更加积极的想法取代令人紧张的想法。

改善整体健康状况也可以帮助您在产生焦虑的想法和压力时感到平静。营养丰富的饮食、经常运动和充足的睡眠都可以增进健康，减轻压力。练习瑜伽和正念、冥想、参加喜爱的活动以及置身大自然也有相同的效果。

**何时寻求帮助**

如果您的强烈情绪持续存在，并且越来越难以应对，请咨询医疗或心理健康专家，向他们寻求帮助。注意您是否有因这种情绪而改变日常生活习惯和行为。过多的担忧和持续的焦虑情绪还可能伴随或导致生理症状和行为症状，例如：

* 心率加快、头痛、胸痛、恶心
* 食欲不振、失眠、注意力分散
* 疏远亲友
* 回避特定的地点或情境

医疗或心理健康专家可以帮您找出焦虑的原因；可以帮您辨别这种焦虑是情境引起的忧虑还是心理健康问题；还可以帮助您采取措施应对焦虑。根据您的独特需求，他们可能会提出以下建议：

* “谈话疗法”（又称认知行为疗法），帮助您主动识别和改变无益的思维模式
* 服用药物（例如抗抑郁药或抗焦虑药），帮助您减轻症状
* 自助式压力管理和放松技巧，如前所述

好消息是，获得恰当的支持往往非常有益，可以帮助人们学会接受和管理焦虑。

**资料来源：**

HealthDirect，“焦虑”。<https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> 访问日期：2023 年 3 月 13 日

HealthDirect，“自我对话”。<https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> 访问日期：2023 年 3 月 20 日。

妙佑医疗国际 (Mayo Clinic)，“应对焦虑症的 11 个建议”。<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety> 访问日期：2023 年 5 月 13 日。

心理健康基金会 (Mental Health Foundation)，“焦虑”。<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> 访问日期：2023 年 3 月 13 日

NAMI，“焦虑症”。<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> 访问日期：2023 年 3 月 23 日。

美国国家心理健康研究所 (National Institute of Mental Health)，“焦虑症”。<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> 访问日期：2023 年 3 月 13 日。

英国国家医疗服务体系 (NHS)，“焦虑、恐惧和恐慌”。<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> 访问日期：2023 年 3 月 13 日。