**焦慮的想法或感覺是否妨礙了您？**

不時感到壓力、擔憂或害怕是很自然的。或者在某些情況下緊張或焦慮。但是，如果這些情緒經常發生或妨礙您的日常生活，那麼可能是時候考慮一下發生了什麼了。以及您如何應對這些感受。

您可能會感到焦慮，這通常是對壓力的正常反應。

**自助策略**

即時應對策略通常可以幫助應對焦慮的想法或感受。例如，4-7-8 呼吸之類的練習可以幫助您鎮靜神經。請觀看本月的影片以了解如何進行。

自我對話也可以有幫助，比如提醒自己你曾經遇到過類似的情況，以及你過去是如何度過的。嘗試想像自己壓扁想法以幫助阻止它。或者用更積極的想法代替壓力大的想法。

培養你的整體健康也可以幫助你在焦慮的想法和壓力下感到平靜。吃有營養的食物、保持活躍和充足的睡眠都會增加福祉並減輕壓力。練習瑜伽和正念、冥想、做你喜歡的活動以及在大自然中度過時光也是如此。

**何時尋求幫助**

如果您的強烈情緒持續存在並且變得難以應對，請諮詢醫療或心理健康專家以尋求幫助。注意您的感受是否正在引導您改變您的日常慣例和行為。過多的擔憂和持續的焦慮感還可能包括（或導致）身體和行為症狀，例如：

* 心率加快、頭痛、胸痛、噁心
* 食慾不振、睡眠困難、無法集中注意力
* 遠離朋友和家人
* 避免某些地方或情況

醫療或心理健康專家可以幫助找出導致您焦慮的原因。他們可以幫助您辨別這是情境問題還是心理健康問題。他們可以幫助您採取措施來應對。根據您的獨特需求，他們可能會推薦：

* 「談話療法」（又名認知行為療法）可幫助您主動識別和改變無益的思維模式
* 用藥管理，例如抗抑鬱藥或抗焦慮藥，以幫助減輕症狀
* 自助壓力應對和放鬆技巧，如上面提到的技巧

好消息是，獲得正確的支持往往能非常成功地幫助人們學會忍受和應對焦慮。

**資訊來源：**

HealthDirect，「焦慮」。<https://www.healthdirect.gov.au/anxiety>2023 年 3 月 13 日讀取。

HealthDirect，「自我對話」。<https://www.healthdirect.gov.au/self-talk>2023 年 3 月 20 日讀取。

Mayo Clinic，「應對焦慮症的 11 個技巧」。[https://www.mayoclinichalthsystem.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](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)。2023 年 5 月 13 日訪問。

心理健康基金會，「焦慮」。<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/anxiety> 2023 年 3 月 13 日讀取。

NAMI，「焦慮症」。<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> 2023 年 3 月 23 日讀取。

國家心理健康研究所，「焦慮症」。<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> 2023 年 3 月 13 日讀取。

NHS，「焦慮、恐懼和恐慌」。<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> 2023 年 3 月 13 日讀取。