

缓解焦虑和恐慌的方法



即时应对策略通常可以帮助您应对焦虑的想法和感受。这里有几种方法可以尝试，以便您了解哪种方法最适合自己。



写日记

宣泄情绪对于处理正在经历的事情及恢复平静是非常有用的。您可以用任何对自己最有效的方法来达成此目的，无论是用纸笔写下来，给自己写电子邮件，录制私人语音备忘录还是其他方法。回顾这份记录可以帮助您评估自己的经历和反应并识别潜在的触发因素。



呼吸练习

呼吸练习可以帮助您在准备睡觉或需要休息时平静下来并放松身心。虽然有很多种呼吸练习的方法，但每种练习通常都会指导您按照特定的计数模式吸气、屏住呼吸和呼气。

您可以在本月的工具包中找到 2 个有关如何练习呼吸的视频：

- 4-7-8 呼吸法指导您用鼻子缓慢吸气 4 下，屏住呼吸 7 下，然后呼气 8 下。
- 箱式呼吸法指导您完成源自瑜伽练习的 4 次深呼吸练习。吸气、屏住呼吸、呼气、屏住呼吸，每个动作数 4 下。

这两种方法都被广泛采用，旨在应对当下的情境并培养我们内心的整体平静。它们会激活副交感神经系统，帮助降低心率和血压。它还有助于促进消化和其他重要的生命维持功能。它可以帮助您长期增强适应力并提升全面幸福感。



重塑负面想法

当您已经深感不安或担忧时，消极的想法会让您感觉更糟。因此，在困难情境下，考虑其他可能性和观点，尤其是更积极向上的观点将大有裨益。练习重构的一个好方法是问自己问题，比如：

- 我为何如此担心？
- 如果我关心的人遇到这种情况，我会告诉他们什么？
- 有哪些证据可以质疑这些负面想法？

经历思维重构的过程也可以帮助您感到更加平静，因为它会分散您的注意力并帮助您将注意力转移到自我评估和解决问题上。这反过来会让您您感觉更有控制力、更有力量、更加乐观。

只要多加练习，积极思考就能自然而然地融入您的生活，进而帮助改善整体精神健康、情绪健康与幸福感。以下是帮助您重塑负面想法的分步指南。问问自己：

1.为什么我会有压力和/或焦虑的想法?发生了什么?

2.我有哪些负面想法?

3.这些想法让我感觉如何?

4.有哪些证据可以支撑这些负面想法?

5.有哪些证据可以质疑这些负面想法?

6.根据证据,什么是更有帮助、更现实和/或更平衡的思考方式?

然后，深呼吸，让其他观点渗透心田，并重新调整自己的状态。



锻炼身体

积极锻炼通常有助于减轻压力,放松身心,促进长期健康和幸福感。由于每个人的健康水平、体质和兴趣相同,找到最适合自己的方法很重要。

锻炼身体还可以帮助您释放压力,并平息当下焦虑的想法和感受,包括恐慌症发作时。



何时该寻求帮助

如果感到焦虑思绪与情绪日渐失控,或已影响到日常生活,请向医疗或精神健康专业人士寻求帮助。他们可以帮助您找出焦虑的原因并帮助您采取措施来应对它。

资料来源

美国焦虑和抑郁协会,“缓解压力和焦虑的运动”。访问日期:2024年4月15日。

Cleveland Clinic,“箱式呼吸的好处和技巧。”发布日期:2021年8月16日。

Cleveland Clinic,“如何进行4-7-8呼吸练习。”发布日期:2022年9月5日。

HealthDirect,“焦虑。”审核日期:2022年9月。

妙佑医疗国际,“积极思考:停止消极的自我对话来减轻压力。”发布日期:2023年11月21日。

Mind,“什么是恐慌症?”发布日期:2021年2月。

国民医疗服务体系,“焦虑、恐惧和恐慌。”审核日期:2023年1月17日。

国民医疗服务体系,“呼吸练习缓解压力。”审核日期:2022年8月15日。

国民医疗服务体系,“重塑负面想法,每个思维都很重要。”访问日期:2024年4月15日。

Optum Wellbeing,“学习如何通过转变思维模式来减轻压力和焦虑。”发布日期:2023年12月。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。

WF13433129 144079-032024