

緩解焦慮和恐慌的方法



即時的應對策略通常可以幫助您應對焦慮想法和感受。您可以嘗試以下幾種方法，以便確認最適合自己的方法。



寫日誌

抒發情緒是一種非常實用的方式，可以幫助您處理正經歷的事情並恢復平靜。您可以選擇任何最適合自己的方法，例如用紙筆寫下來、給自己寫一封電子郵件、錄製語音備忘錄或其他方法。之後回顧這些記錄可以幫助您評估自己的經歷和反應並識別潛在的觸發因素。



呼吸練習

呼吸練習可以幫助您平靜下來，放鬆身心，無論您是準備睡覺，還是只想小憩片刻。雖然呼吸練習有多種形式，但每種練習通常都會引導您按照特定的計數模式吸氣、屏氣和呼氣。

您可以在本月的工具包中找到 2 個呼吸練習教程影片：

- 4-7-8 呼吸技巧引導您慢慢地用鼻子吸氣數到 4，接著屏氣數到 7，最後呼氣數到 8 秒。
- 盒式呼吸技巧將引導您完成 4 次源自瑜珈練習的深呼吸練習。您將吸氣、屏氣、呼氣最後再屏氣，每次數到 4。

這兩種呼吸技巧都廣泛用於應對當下，並促進整體的平靜。它們會激活副交感神經系統，這有助於降低心率和血壓，還有助於促進消化和其他重要的生命維持功能。久而久之，這可以幫助您建立韌性以及整體幸福感。



重構無益想法

當您已經感到不安或擔心時，消極的想法會讓您感覺更糟。因此，陷於困境之時，考慮其他可能性和觀點（包括更積極的觀點）可能會有所幫助。練習重構的一個好方法便是問自己一些問題，例如：

- 為什麼我這麼擔心這件事呢？
- 如果我關心的人處於這種情況，我會告訴他們什麼呢？
- 有什麼證據可以質疑這些無益想法呢？

重構過程還能幫助您平靜下來，因為它會分散您的注意力，並有助於將您的注意力轉移到自我評估和解決問題上。這反過來又可以讓您覺得自己更有掌控力、更有力量、更樂觀。

透過練習，更積極的思考可以成為您生活的一部分，並有助於改善您的整體心理和情緒健康與幸福感。以下內容為逐步指南，可幫助您重構無益想法。問您自己：

1. 為什麼我會感到壓力和/或有焦慮的想法呢？發生了什麼事呢？

2. 我有哪些無益想法呢？

3. 這些想法讓我有何感覺呢？

4. 有什麼證據支持這些無益想法呢？

5. 有什麼證據可以質疑這些無益想法呢？

6. 根據證據，思考這個問題還有哪些更有幫助、更現實和/或更平衡的方式呢？

然後，深呼吸，讓其他觀點融入，並重設自我。



鍛煉身體

積極鍛煉身體通常有助於減輕壓力、放鬆身心以及促進長期健康和幸福感。由於每個人的健身水平、體能和興趣各不相同，因此找到最適合自己的方法非常重要。

鍛煉身體還可以幫助您釋放緊張情緒，保持專注，以平息當下的焦慮想法和感受，包括在您恐慌發作時也能有所幫助。



何時尋求幫助

如果您擔心焦慮想法和感受越來越難以控制或妨礙到您的日常生活，請諮詢醫療或精神健康專業人士尋求幫助。他們可以幫助找出導致您焦慮的原因，並幫助您採取措施加以管理。

資訊來源

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." 2024 年 4 月 15 日讀取。

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." 2021 年 8 月 16 日發佈。

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." 2022 年 9 月 5 日發佈。

HealthDirect, "Anxiety." 2022 年 9 月審查。

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." 2023 年 11 月 21 日發佈。

Mind, "What is a panic attack?" 2021 年 2 月發佈。

NHS, "Anxiety, fear and panic." 2023 年 1 月 17 日審查。

NHS, "Breathing exercises for stress." 2022 年 8 月 15 日審查。

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." 2024 年 4 月 15 日讀取。

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." 2023 年 12 月發佈。

© 2024 Optum, Inc. 保留所有權利。

WF13433129 144080-032024