



## 焦慮爆走怎麼辦？5個小招讓你慢慢安心

在人生不同階段，我們都可能遇到焦慮。適度的焦慮能提醒我們準備與應對，但若焦慮過度，可能帶來心靈與身體的沉重負擔。你並不孤單，很多人都有類似經驗。

焦慮的表現形式很多。有些是心理層面的：容易緊張、注意力難以集中、心裡總是充滿擔憂，甚至會浮現對死亡或失控的害怕。有些則出現在身體上：心悸、胸悶、呼吸急促、手抖、出汗、頭暈，或者腸胃不適與失眠。這些都不是軟弱的象徵，而是身心在提醒你需要停下腳步，尋找支持。

焦慮有不同的樣貌，像是持續擔心的「廣泛性焦慮症」、突然強烈恐懼的「恐慌症」、在社交場合不安的「社交焦慮」、甚至針對特定情境的恐懼。這些都可能影響日常生活，但都有方法可以面對。

當焦慮來襲時，不妨嘗試以下方法：

深呼吸：緩慢吸氣 4 秒，吐氣 6 秒，讓身體逐步放鬆。

轉移注意力：透過散步、聽音樂、閱讀，讓腦袋換個焦點。

想像安全場景：閉上眼睛，把自己帶到森林、海邊或溫泉中，感受放鬆。

覺察與接納：對自己說「我已經很努力了」，允許情緒存在。

分階段處理：將任務拆小，避免一次背負過重壓力。

日常生活中的調整同樣重要。規律睡眠、均衡飲食與運動，都能幫助穩定情緒。

少喝含咖啡因或酒精的飲品，因為它們可能加重焦慮。

如果焦慮仍然頻繁打擾生活，記得尋求支持。與親友分享心情，或諮詢心理師、醫師，都是勇敢且有效的方式。透過心理治療或適當藥物，焦慮是能被妥善照顧的。

親愛的你，焦慮並不是失敗，而是身心在提醒「我需要休息與幫助」。願你在每一次深呼吸裡，慢慢找回平靜與力量。

仁愛高農輔導室關心您

