

「跟你的阿焦和平相處-與焦慮共存」

「明天上台報告，我會不會因為還沒準備好而在全班跟教授面前出糗？」

「啊…上班不小心遲到了，老闆等等知道了會不會覺得我不是個好員工？」

「欸…明天要跟遠距離的女朋友見面，她會不會覺得我這樣的穿搭不夠好看？」

我要再多配幾套找最適合的…」

你的大腦控制台也被「阿焦」佔領了嗎？今天我們來認識一下「焦慮」吧！



一、 焦慮是什麼？

焦慮是一種正常的情緒反應，大多數人在生活中的某些情況下都會體驗到這種情緒，例如面對重大考試、工作壓力或做出重要決策時。短期的焦慮反應**有助於我們應對挑戰，提高警覺性和動機**。然而，當焦慮過度、持續存在並影響到日常生活和功能時，就可能成為問題。**過度的焦慮可能導致身心健康問題**，包括睡眠困擾、消化問題、專注力不足、甚至抑鬱等。這種情況下，個人可能會感到無法正常工作、學習或與他人互動，進而影響到整體生活質量。

焦慮可以被看作是大腦的一種小警鈴，具有保護作用。當我們感受到壓力時，焦慮可能會引發緊張、擔心等不舒服的感受。這些感受一方面是提前警示，提醒我們做好準備應對可能的挑戰；另一方面，它也反映了我們的狀態，幫助我們意識到自身的情緒和身心狀態，以及檢視目前的內外資源。當我們成功解除或處理威脅時，壓力和焦慮通常會得到釋放，這也有助於我們恢復平靜和平衡。因此，生活的大小事會變化，焦慮也會隨著過程自然地呈現與長消退。

※焦慮跟焦慮症是一樣的嗎？A：兩者是有所區別的唷！

過多且無法排除的焦慮可能會形成「焦慮症」(Anxiety disorder)。焦慮症則別於日常中短暫的情緒波瀾，**焦慮症患者在焦慮來襲時，可能會出現強烈、長時間、具反覆性的擔憂、畏懼、低落等情緒，甚至因此對健康、日常生活、工作、人際造成影響。**

以下為身心科醫師跟諮商心理師整理出的焦慮自我檢視表，可以幫助你識別焦慮對身心的具體影響，同時揭示可能導致焦慮症的個性和行為特徵。



檢視自己最近一個月，或面對特定情境時的情緒、行為和身體狀況，並勾選最符合的選項。		沒 有	有時	蠻 常	總 是
1	我覺得難以放鬆	0	1	2	3
2	我會不自主的做重複性動作，例如抖腳、搖晃身體、抓頭髮、握手等	0	1	2	3
3	我腸胃不適的狀況無法解決，或比以前嚴重	0	1	2	3
4	我有很多憂慮導致難以保持專注	0	1	2	3
5	我感覺肌肉緊繃，或牙咬很緊	0	1	2	3
6	我容易感覺心情浮躁或不耐煩	0	1	2	3
7	我變得比以前容易生氣	0	1	2	3
8	我覺得頭暈、頭痛，或呼吸困難	0	1	2	3
9	我會心悸或感覺心律變快	0	1	2	3
10	我對聲音(噪音)變得比以前敏感	0	1	2	3
11	我擔心發生可怕的狀況，感覺像要死了一樣	0	1	2	3
12	我要求自己做事必須面面俱到	0	1	2	3
13	我睡覺時都在想事情	0	1	2	3
14	我跟人說話時會緊張	0	1	2	3
15	我很需要控制感/害怕失控的感覺	0	1	2	3
16	我常因為看不下去，出手幫忙別人	0	1	2	3
17	我做事情習慣把「最壞情況」想起來放	0	1	2	3
18	我不容許自己粗心犯錯	0	1	2	3
19	我做事情會反覆確認每個細節	0	1	2	3
20	我常常覺得我事情做不好	0	1	2	3

0~10分	你目前處於壓力較大的焦慮狀態，建議可培養與練習適合自己的紓壓方式，並持續觀察自己的身心狀態。
11~25分	你目前有較多因焦慮情緒造成的身心不適的狀況，若持續無法自行排解，或分數有上升的趨勢，建議及早尋求協助。
26分以上	你目前焦慮及身心不適的狀況滿嚴重的，也有可能往焦慮症的方向發展，建議一定要尋求醫師的評估與治療，避免對身心及生活的影響加劇。



二、為什麼會感到焦慮？

焦慮的來源其實多且複雜，甚至也有研究指出遺傳會影響焦慮的情況。焦慮最根本的源頭都是對未來的「不確定性」，以下整理幾個感到焦慮可能的原因：

1. 生理上的神經傳導物質分泌失調：

當一個人處於焦慮狀態時，其腦內的神經傳導物質，如去甲腎上腺素和血清素可能會**急劇變化**。這樣的情況可能導致一些特定的疾病，如甲狀腺機能亢進、腎上腺腫瘤或心臟疾病等，進一步影響神經傳導。

2. 力求事情的完美，害怕生活失去控制：

傾向焦慮性思考，需要認同，也**在意他人如何看待自己**，同時**要求完美**、容易**將事情災難化**，**堅持事情一定要按照期望走**，如果有任何環節不一樣就不行，這類型的人容易在事情未達到自己期望時而焦慮。

3. 常常自責，並且害怕丟臉：

神經質個性和**畏避性人格**是兩種常見的特質，對焦慮有顯著影響。神經質個性的人容易**對小刺激產生大反應**，也可能會在日常生活中因為小事而感到自責或內疚，也會過度擔憂和預期未來可能發生的負面事件。

畏避性人格的核心特徵即為**害怕丟臉**，他們非常在意他人的評價和自己在社交場合的表現，因此他們會避免進入可能導致自己感到尷尬或不自在的情況，選擇安全和熟悉的活動及人際互動。在需要表達意見或面對未知情境時，他們可能會感到不安和緊張。

4. 過多的壓力無從釋放：

包含家庭功能不良、家庭成員關係不和睦、過度嚴格的教育方式，以及成長過程中的社交挫折、不穩定的人際關係，以及高度的生活壓力和工作競爭等等，當這些類型的**壓力**在各方面都**堆積**起來，而個人無法有效處理或釋放這些壓力時，常會導致焦慮的情況。

三、如何調整自己的焦慮

1. 規律生活：

規律的生活方式不僅有助於維持身體健康，還可以有效控制焦慮。例如，**定期運動、減少咖啡因和酒精的攝入量、保持正常的睡眠和均衡的飲食、增加休息和放鬆的時間**等措施，有助於減輕身心壓力，促進身體機能的良好運作，進而緩解焦慮。

2. 學習面對壓力：

學習有效應對壓力、培養正向思維，並樂觀地看待生活中的挑戰，是預防焦慮的重要策略。包括**避免過度自我要求，不長時間壓抑壓力**，而是學會有效地處理和釋放壓力，例如運動、看自己喜歡的書籍、出門走走等等。這些方法有助於保持身心的平衡和健康。

3. 擁有良好的人際關係：

保持**健康而穩定**的社交活動，並與家人和朋友保持良好的互動，是降低焦慮的重要因素。透過**與他人的交流和情感支持**，個人可以增強自信心，減少因孤獨和孤立而產生的焦慮感和寂寞感。這些互動不僅有助於建立支持系統，還能提供情感上的安全感和身心的平衡。



4. 去除雜念、放鬆：

正念是一種活在當下的狀態，透過專注感受每一刻的經驗，並以**開放、無批判的態度**來接受，正念訓練可以有效減少雜念，並增強對自己身體、思緒和情緒的覺察。此外，深呼吸、瑜伽、冥想或大笑等方法也可以幫助放鬆身心，減輕壓力。這些技巧有助提升心理健康，增強應對壓力的能力。

5. 尋求專業協助：

若經歷了創傷性事件，或家族史有出現過焦慮症的前兆，或自覺自己因為焦慮，生心理出現了急遽的變化，可以考慮尋求專業人員的協助（ex.心理諮商），即早發現並處理焦慮的情緒也可以有效降低焦慮症發生的機率。

※學輔中心在學生活動中心2F，有需要都可以預約晤談唷><。

四、結語

每種情緒的出現都有它的意義，焦慮也是，但有時我們**僅是忽略了「適度」的重要性**，所以當焦慮找上你時，請不要去責怪有焦慮念頭的自己，相反的，要**原諒並善待自己**，我們只是需要花點時間去找到和焦慮共存的平衡點而已。

識別、理解焦慮是管理和應對的第一步。唯有了解觸發焦慮的因素、反應等，才能更好的調節它，適度的焦慮也有助於我們應對潛在的威脅和挑戰，所以不要太過抗拒或討厭焦慮唷！



參考資料

陳婕翎（2020）。「不確定感」是焦慮的來源。昕晴診所。

<https://www.moodclinic.com.tw/%E3%80%8C%E4%B8%8D%E7%A2%BA%E5%AE%9A%E6%84%9F%E3%80%8D%E6%98%AF%E7%84%A6%E6%85%AE%E7%9A%84%E4%BE%86%E6%BA%90/>

周蓓莉（2023）。一次瞭解焦慮症的症狀、原因。元氣網。

https://health.udn.com/health/disease/sole/176#theme_5

鄭依鈴（2023）。焦慮是什麼？為什麼我會感到焦慮？面對焦慮我該如何尋求協助？佳齡健康。<https://www.healthspan.com.tw/b/anxiety>

蕭涵君（2023）。如何走出焦慮症？焦慮症發作與自我治療。血清素幫幫忙。

[https://goodmood.com.tw/ways-to-reduce-anxiety/?](https://goodmood.com.tw/ways-to-reduce-anxiety/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyo60BhBiEiwAHmVLJfXTbCDS1_RMmXIxfw)

[gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyo60BhBiEiwAHmVLJfXTbCDS1_RMmXIxfw](https://goodmood.com.tw/ways-to-reduce-anxiety/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyo60BhBiEiwAHmVLJfXTbCDS1_RMmXIxfw)

[wydaOmFKYTXfUhhoumJsM-T3f9DfrhgG-yiBoC7K0QAvD_BwE](https://goodmood.com.tw/ways-to-reduce-anxiety/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyo60BhBiEiwAHmVLJfXTbCDS1_RMmXIxfw)

周士閔（2024）。Hello醫師。焦慮是什麼？6大焦慮症的症狀、原因、治療。

<https://helloyishi.com.tw/mental-health/anxiety-disorder/what-is-anxiety-disorder/>