

焦慮來襲時 緩解的7個方法



疫情流行讓社會面臨前所未有的壓力，對感染的恐懼、面對染疫者的死亡、經濟上的擔憂都成為壓力的來源，而對從事防疫工作的人來說，疲憊也造成莫大身心靈負擔。

身心科醫師表示，會有焦慮是很正常的反應，大部分的人在面對壓力或環境出現變化時，都會想比較多，這是人類的自然反應。焦慮像是「威脅雷達」，全天候偵測，確保人能「活命」。焦慮是每一個人的超能力，它讓我們存活下來，因此是要控制它，而不是消滅它，然後假裝沒事。

焦慮的時候很容易聯想到負面情緒，會有很多「萬一」、「如果」，越想情緒越低。它們是難兄難弟，常常一起出現。以下7個緩解焦慮、讓情緒快速鎮定下來的方法，可用來操控自己的「威脅雷達」。

- 1. 慢慢呼吸** 只要重新調整呼吸，就可以找回自己。最快調整自律神經的方式，就是慢慢呼吸：吸 5.5 秒，吐 5.5 秒，1 分鐘呼吸 5.5 次，讓腹部輕微有起伏，鼻子呼吸會改變自律神經。
- 2. 抱抱自己：蝴蝶擁抱法** 雙手臂交叉放在胸前，大約 30 秒到數分鐘，像蝴蝶振翅，左右左右地緩慢拍打，慢慢深呼吸，告訴自己，現在很安全、沒事的。
- 3. 泡冰水或激烈運動** 把臉放到冰水（10度C左右）裡，大約 30 秒，就可以冷靜下來。另外也可進行激烈運動，把憤怒和焦慮的能量釋放出來。
- 4. 把擔心編成歌** 當有一個揮之不去的念頭讓你很焦慮，可很快速唸出，用不同的音調、快慢、甚至編成一首歌，用搞笑來對抗焦慮。
- 5. 想像痛苦消失了，要做些什麼** 想像一下，如果有一個神奇的魔法，讓你最擔心的問題消失了，你會做什麼？
- 6. 寫痛苦日記** 1 天 24 小時，把這些產生痛苦的想法都記下來。那時候的你在做什麼？有什麼想法？情緒和身體反應是什麼？寫下來，會好過很多。
- 7. 每天靜坐 1 小時** 1 次就 1 小時，不多也不少。接受並臣服接下來會發生的任何事情，不花力氣維持與抵抗，什麼都不要抗拒及排斥。

