

認識「焦慮」

臨床心理學家王佩英女士

「焦慮」(anxiety) -- 一個心理學常用的專業詞語，一些讀者可能對這專業用詞較為陌生。焦慮可廣泛地包括我們日常經歷的驚慌、怕、擔心、不安、緊張等心理狀態，而大部份的學派都認為這狀態包含主觀性、不理性、不自覺等元素。

我們從一般生活經驗得知，有人怕貓怕狗、有人怕上台演說、有人怕與異性相處、又有人畏高、怕坐電梯等。面對這些較常見及具體的例子，旁人可能仍會為當事人的不合理恐慌而感到困惑，又或笑笑他們，又或寄予同情。但若果你身邊的人受到焦慮困擾，你的反應又如何？

工作經驗中接觸不少受焦慮困擾的青年及兒童，他們的行為模式不像上列例子般清晰明確。反之，隱藏的焦慮驅使他們把自己收藏起來，並可能發展出容易令人誤解的行為。

案例一：一名害羞的年青女子，她不但常常低着頭、說話陰聲細氣，甚致「十問九唔應」，而且長時期無業空閒在家，家人認為她懶惰，不回應就等於「作對」。家人因此對她十分不滿，沉不着氣時就會破口大罵，甚致郁手動武。和案主面談後，了解到其實她自信心很低，有嚴重的社交焦慮 (Social Phobia) 問題。她不回應、不就業乃屬逃避性的行為 (avoidance)，保護自己免受批評或身處暴露弱點的危機中。

案例二：一位小學生，常被母親投訴無心向學、行為倒蛋、脾氣差、及說謊，其母常為此生氣而打罵該孩子。可想而知，母子關係變得越來越惡劣，母親更揚言送他入寄宿學校，作為一種「解脫」。個案背景資料顯示，該孩子的父母多年前已離婚，其間居住安排常常更改，一時跟爸爸及後母同住，一時跟媽媽及異姓弟妹同住。在一次面談中，母子爭吵，孩子含着淚大罵媽媽：「你想唔要我之嘛！」。這句衝口而出的話，正顯示這孩子最大的憂慮 - 被雙親遺棄。多年來居無定所已令孩子強烈地感覺被拒絕及排擠，母親盤算着的寄宿計劃，更應驗他一直以來的擔憂，孩子又怎能不開情緒呢。

焦慮的人一般都會有各式各樣的擔心而未能清楚表達，甚至否定自己有任何擔憂。由於自信心低及自我形象差，很多時會作出過度保護自己的行為，例如：拒絕任何新嘗試、減少參與活動以避免與人接觸、很少說話或話題只流於表面。另一方面，焦慮的人很渴望重新得回操控感 (sense of control)，所以在有些情況下會不理性地堅持某些生活習慣(如嚴格地要求整潔)，或要求他人絕對服從自己的方式去辦事。而焦慮的孩子多會變得坐立不安、容易激動。

不了解內情的家人和照顧者都常被焦慮者的行為表現觸動情緒。不愉快的相處經令關係變得更為沮喪，繼而變得憤怒。可是，打罵、威嚇斷絕關係等回應，只會令焦慮有加無減，情況變得更加惡劣、更難處理。現實終歸現實，世上沒有速成法令焦慮的人立即改變，但接納、專重、信任、提供選擇往往是治療基礎。若以急進的方法未能令你和焦慮的家人或朋友好好相處，或可考慮改變一下方式。當然，有需要的時候可與專業人仕商討更多的對策。