

應對焦慮性思想四部曲（續）：

3. 發展「停一停」意識和能力

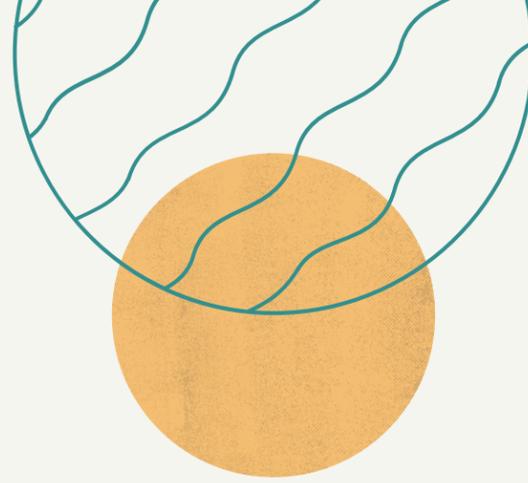
當焦慮性的思想出現，我們便需要留意這些負面的想法，幫助自己停一停，而不被這些思想帶走和控制。有很多思想性和行為的方法可以幫助我們停一停，不讓負面思想無限循環，例如：

- 規限自己在指定時段內焦慮，並設定上限 (如每天 20 分鐘)
- 想像焦慮性思想是一列“無目的地的高速列車”，提醒自己千萬不要上車，不要被帶走
- 預先計畫，一旦焦慮性思想出現，便進行某些活動，如到室外走走、給自己弄杯飲品、整理自己的物品等，要坐言起行

4. 檢視和投入自己當前的情況和生活

與其空泛地擔心將來，想像不幸的事情和恐怖的結果，不如專注當下，檢視自己的情況，想一想什麼東西對自己的生活有幫助。

文：羅苑華 / 臨床心理學家
臨床心理服務課(三)
臨床心理服務科
2021 年版
查詢：29674110



焦慮性思想簡介

在日常生活中，我們經常會因擔心某件事或某些情況而感到焦慮。例如，我們會擔心自己的健康、工作情況、人際關係或家人的情況（如子女的學習、成長）等。有時候，擔心能令我們更警覺，使我們注意到潛在的危機，讓我們能及時採取適當的行動，使生活過更順利。但當焦慮性的思想變得強烈及難以受控，例如事無大小也擔心、不停憂慮壞事會否發生、擔憂可怕的後果等，我們便需留意。這種過分擔心不但不能幫助我們，更會對我們的精神、身體狀況，甚至日常生活造成嚴重不良的影響。

過份擔心的人會：

- 感到嚴重焦慮、緊張和不安
- 難以專注，甚至影響工作和日常活動
- 感到十分疲倦
- 出現睡眠問題，如難以入睡
- 出現難以解釋的痛症，例如頭痛、背痛、肌肉繃緊等等
- 影響社交，例如為了舒緩焦慮，不停找別人傾訴和表達自己的不安，結果嚇怕別人

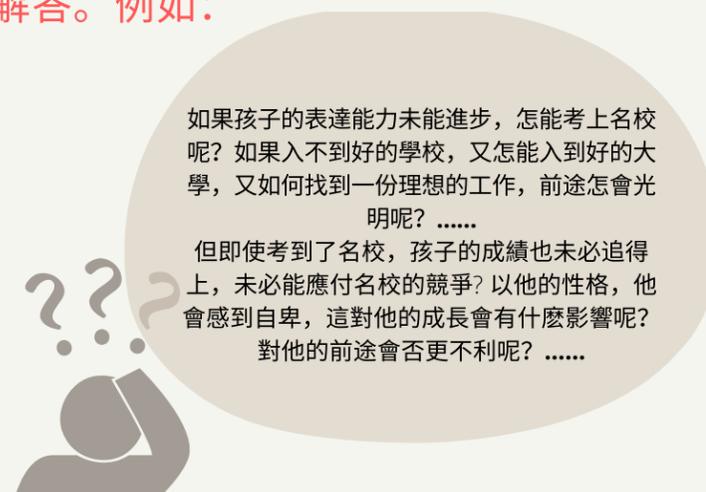
若情況持續，便需注意這些擔憂有否伴隨著廣泛性焦慮症的其他症狀，及有否對日常生活造成嚴重困擾。事實上，廣泛性焦慮症(Generalized Anxiety Disorder)的其中一個主要症狀就是患者出現過度的焦慮和擔心（詳情可參閱介紹廣泛性焦慮症的單張）。能夠瞭解及適當地處理焦慮性思想是十分重要的。



焦慮性思想的特色：

要有效地處理焦慮性思想，避免受到過度影響，首先要認識焦慮性思想的特色。根據研究及臨床觀察，受焦慮思想困擾的人通常有下列情況：

1. 生活上事無大小也擔心，想像或擔憂不幸的事情將會發生。
2. 腦海中有很多「如果...」、「萬一.....」、「會怎樣.....」等等疑問，這些一個接一個的問題往往是廣泛含糊的，涉及充滿變數的將來，任何回應也顯得不足，無從解答。例如：



如果孩子的表達能力未能進步，怎能考上名校呢？如果入不到好的學校，又怎能入到好的大學，又如何找到一份理想的工作，前途怎會光明呢？.....

但即使考到了名校，孩子的成績也未必追得上，未必能應付名校的競爭？以他的性格，他會感到自卑，這對他的成長會有什麼影響呢？對他的前途會否更不利呢？.....

3. 一旦開始擔心，思緒往往被帶走，疑問一個接一個，沒有意識要停下來；時間就這樣花去，甚至忘記當前要做的事情，例如買菜、做家務、完成手上的工作等，影響日常生活。
4. 傾向過度擔心的人，往往只顧慮將來，想像種種可怕的情況，反而對當前的生活不留意、不瞭解，沒有根據自己的狀況作出相應的調整和規劃；這種焦慮實無助於我們的生活。



焦慮性思想的特色（續）：

5. 誤以為負面的事「有可能發生」便代表一定有危險，不停擔心，背後期望或追求「絕對安全」或「100%確定」，卻忘記沒有人能完全確知和控制未來。
6. 過分擔心的人往往不經意地只留意負面的情況，而忽略正面的事情，忘記了壞事和好事同樣有機會發生。

應對焦慮性思想四部曲：

以下的步驟，有助我們應對焦慮性思想：

1. 評估思想

首先要問一問自己：我的擔心是否過份？這些擔心能幫助我嗎？

2. 調節心態

明白上述焦慮性思想的特色，我們便可調節自己，以合適的心態應對。例如：

- 焦慮性的思想往往是沒完沒了，而且大多是廣泛而含糊的，難以回應，亦無需逐一解答。
- 未來充滿變數，我們難以確知和控制將來發生的事情。明白到這個道理，我們便能夠較安然地面對將來，而不被腦海中的「如果...」、「萬一.....」等疑問影響。
- 世事無絕對，壞事有可能發生；同樣地，好事也有可能發生。

