

## 關於焦慮／焦慮症，你需要知道的一些事

實習諮商心理師 葉家傑／撰文



### 什麼是焦慮／焦慮症？

焦慮是從古至今、身而為人就會經歷的一種情緒，但你真的知道什麼是焦慮症嗎？當很焦慮的時候，或是很常焦慮就代表有焦慮症呢？其實不然。很多時候，我們所了解的憂鬱症或焦慮症的心理疾病，是需要經過精神科一系列嚴謹的評估，再由醫師診斷後才能確診的。那如果我不是焦慮症，這個焦慮情緒又是怎麼一回事？簡單來說，焦慮是一種包含了害怕、緊張等不同元素之稱呼，就如同喜悅、難過等詞彙一樣，它既正常也很合理。緊接著可能又會有一個疑問：「焦慮與焦慮症的差別是什麼？該怎麼判斷？」其實焦慮大致可以分成兩種，第一種為正常性焦慮，通常會發生在考試前、上台報告前、一百公尺競速鳴槍之前，是一種很普遍的擔心或緊張感。第二種則稱為神經質焦慮或病態焦慮，這樣的焦慮是一種比較與現實脫節的擔心，對於未來還沒有發生的事件會想非常多，有些甚至會嚴重到影響自己的生理狀態，且很難停止這樣的擔心跟想法。如果你是屬於第二種焦慮，且維持了很長一段時間（三個月以上），可能就要注意一下自己的身心理狀況是否因為焦慮而造成生活上的困擾。



談到現在，你是否感覺焦慮是一個很可怕的情緒？好像當有焦慮出現時就應該要趕快排解或消除。某種程度之所以會有這種想法，是因為我們都不喜歡那種「不舒服」的感受。如果可以開心，誰會想要難過？如果可以放輕鬆，誰會想要緊張？

但其實有些時候，這種看起來不那麼正向的情緒是有必要存在的。通常當焦慮情緒出現時，某種程度是在告訴我們「要有所警戒」，而也是這個警戒的出現，促使我們在讀書時更用功、上台報告時倍加努力。所以，並非所有的焦慮都是不好的，有時候當我們遇到危險時，焦慮的出現也能協助我們去避免危機。在心理學上，我們會稱為是焦慮情緒而出現的「戰鬥(Fight)」或「逃跑(Flight)」之行為反應。如同其他情緒一樣，適度的出現都是正常與有幫助的，但如果長時間沉溺在某一情緒裡且無法掙脫，那就代表你目前的狀態可能需要內外在此協助。

## 焦慮的身心反應與延伸

不論是焦慮或焦慮症，多少都會引起我們一些身體反應。在許多醫學和人體研究中已經證實，一個人的生理與心理是相互影響的。而在焦慮狀態下會引起的生理反應包含：呼吸加速、心跳加快、注意力不集中、手心或其他身體部位流汗，更多的焦慮可能還會引起胸悶、顫抖、腸胃不適、情緒不穩、睡眠困難等情形。然而，在某些焦慮症的人身上，可以看到這些生理症狀甚至演化成了疾病，像是腸躁症、胃食道逆流等等。所以如何評估自己是正常性焦慮或是神經質焦慮，可以透過觀察自己的身體狀況來做一個簡易的評估。倘若要確診自己是否有焦慮症，需要觀察從現在開始往前數六個月的時間，如果一直都有這樣嚴重的焦慮情形，就要立即尋求專業的醫學或心理諮商協助。

一般來說，焦慮症如果不治療的話是不太可能自我痊癒的，且焦慮症也只是一個統稱而已。細分下來談的話，焦慮症有分許多不同的情境與模式，常聽到的可能有：廣泛性焦慮症（經常因為小事而感到持續焦慮的狀態）、慮病症（擔心自己患有嚴重疾病）、恐懼症（對特定事物或情境有持續性的恐懼）、強迫症（一但停止做某件事就會有嚴重焦慮）。而治療的方式有：心理諮商、藥物治療；通常兩者若能一起進行，療效會更好，除了能夠處理一些生理狀況外，也能了解會引起焦慮背後的心理原因，進而提供不同的治療方式來協助回歸生活之型態。

## 如何緩解焦慮？



如果你只是一般正常性的焦慮，或者你的焦慮雖然很高但還不至於到病態的狀況，可是又不想在不舒服的狀態裡面，或是不想被焦慮影響到自己的行為和能力，正好身旁又沒有專業人員或朋友可以給予協助，其實你也能為自己做些什麼。

1. 飲食與運動：在生理上的自我幫助可以透過飲食及運動來改善我們的焦慮情形。在飲食方面可以多攝取含有色氨酸的食物（巧克力、牛奶、紅肉、香蕉）。色氨酸是人體在製造血清素的主要元素，可以預防憂鬱或躁鬱等不同的狀況，當然也包含焦慮情形，且能舒緩情緒。在運動方面，可以透過運動來達到效果，且運動除了協助調節情緒、也能健身。而我們人體有許多腦內分泌物及神經傳導物質，其中就有上述提到的血清素，以及多巴胺和腦內啡。血清素可以替我們趕走壓力、多巴胺能夠改善情緒及感受到喜悅、腦內啡

則是使人擁有滿足的感覺與舒壓。在我們運動的過程中，可以一次啟動這些部位的分泌，對身體有非常好的效果，且還能維持身體健康。所以當你處在有壓力或是焦慮的狀態時，不彷去操場走走或慢跑一會吧！

2. 聊天與寫日記：「說」本身就帶有療癒的感受。很多時候，我們透過說來達到自我整理的效果、有時候就只是純粹發洩，無論是何者，這個說「出去」的動作，其實是能讓我們可以不用承載這麼多負向情緒的，因此，有些人可能會向身邊的親朋好友、伴侶、家人傾訴，有些人則是選擇與諮商心理師或助人工作專業者談論，藉此達到降低自己焦慮和解決問題。但如果此時此刻身邊沒有任何人可以與你對話呢？可能這個焦慮感或壓力的情境在夜深人靜的時候出現，而身邊的人也都在休息了，其實也可以透過用寫日記的方式來達到降低焦慮的效果，寫下來與說出去擁有一樣的效果，都是將我們內在的情緒或問題給「拋」出來，而在拋的歷程中，對自己可能會有不一樣的見解與發現。
3. 時間管理：許多在焦慮中的人會一直去想像那些還沒有發生的事件，慢慢的就連時間流逝了也沒有發現，直到回過神後，才意識到原來自己「浪費」這麼多時間，於是就更加焦慮。對於習慣焦慮的人而言，我們太多時候都只是在擔心未來，而忽略了眼前此刻應該要做的事。這樣的惡性循環是你也有的狀況嗎？如果是的話，那就替自己制定個行程表吧！將自己該做的或想做的事情記錄下來、按表抄課，這會是一個能夠有效降低自己焦慮的方法。
4. 放鬆技巧訓練：腹式呼吸應該是大部分人都陌生的名詞，但你知道它的作用嗎？人在放鬆的時候其實都是使用腹式呼吸法在呼吸的；然而，當焦慮找上門時，我們會不自覺的將氣只吸到胸口，然後就吐出來，這樣的呼吸法反而造成我們的呼吸急促與緊張感，因為所有的氣都累積在胸口，甚至有可能造成胸部產生悶悶的感覺。因此，當你有焦慮感出現時，可以嘗試閉上眼睛，並大大地做三個深呼吸，且每一次的吸氣都要將肚子吸飽，然後再將氣完全地吐出。

## 焦慮症背後的議題

到目前為止我們已經認識到焦慮的基本知識、焦慮症狀，以及排解的方式，但你是否想過，焦慮症究竟是怎麼形成的呢？除了目前了解到的一些知識，可以去調節焦慮的一些症狀，但最初是什麼使我們產生焦慮的？

在我們知道憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等心理疾病，某種程度是大腦與神經的異常導致的，於是藥物治療中會配合一些精神科醫師開的藥物來調整自己的生理狀態，但光只是這樣就能徹底處理或消除這個病症了嗎？在焦慮的背後，你可曾想過是什麼原因促使自己在面對某個人事物、某個情境時，會引起自己出現這種情緒反應？這就像我們生病發燒看醫生時一樣，會生病是因為免疫系統不佳，而造成免疫系統不佳的



可能是因為不常運動或飲食不均衡，於是透過這種方式找到導致生病的源頭，並從源頭做努力，避免自己再次生病；同樣的，會有焦慮症的出現，最初一樣是有源頭，那可能來自童年時期的經驗、可能來自某次的特殊事件，又或是在不同階段中一直累積下來的壓力，而這也是為什麼心理疾病比生理疾病更難理解，因為有的原因太多，需要不斷地聚焦再聚焦，才能辨識出最初導致自己慣性焦慮的因素；這樣的過程很不容易，有時候可能還會引起一些不舒服的感受，但要真正了解並且克服的話，卻是個必經的歷程。



源頭或原因的回溯可以怎麼進行呢？其實有好多種方法，但不管是哪一種，最後都不會與「反思」脫離關係。所謂反思，是去回頭思考這件事情背後的原因。這樣的歷程簡單來說就是：「描述事情／事件的經過 → 我對這件事的看法跟感受如何 → 過去是否有發生過類似的事件？而我也有這樣的感覺？ → 最早讓我有這種感受是何時？為什麼一直這麼糾結？」

透過這樣的方法找到根源後，或許我們對於自己的焦慮就有更進一步的了解，也能知道如何給予更多的協助唷！

## 參考資料

美國精神醫學學會 (2013)。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊。臺北市：合記。