

五招應付焦慮情緒

焦慮情緒影響心理和生理健康。焦慮症患者終日生活在擔憂之中，極端的情況下甚至會產生恐慌反應，嚴重影響日常生活。不論正面或負面情緒，都有它的存在價值。當我們生活中遇到危機時，恐懼和焦慮等情緒會像警鐘一樣提醒我們避免危險，其實是保護我們生命安全的必需品。為了避免焦慮症的形成，筆者整合出5個處理焦慮情緒的方法。

第一，在生活中保持正面的態度。遇上困難擔憂，嘗試面對和了解當中的細節，好好處理它。不能處理，沒有辦法，就要放下。

第二，提防認知偏差 (Cognitive Bias)。其中一個例子是災難化思維，例如有一個人公司生意不好，他進而就會聯想到公司很快會倒閉，他會失業，再也無法為子女供書教學，家庭出現危機，因此他是一個徹頭徹尾的失敗者。

第三，學會減慢生活節奏。急速的生活步伐使我們無時無刻也十分繃緊。學會如何放鬆自己，當我們面對日常生活的壓力和威脅時，反應可以平衡一點。

第四，城市人生活在一個數碼的世界，手

機、社交媒體、7×24的訊息新聞，讓人透不過氣，也容易變得緊張。放下手機，重回當下，照顧自己思緒和情感，關心身邊的家人朋友，都是平衡情緒的妙藥良方。

第五，保持良好的生活習慣，有規律的進食、休息和運動，其實都可以幫助我們處理生活裏面的負面情緒。

筆者從事臨床心理學家的的工作已經二十多年，深深感受焦慮症對患者的日常生活、工作、家庭，以至人生都可能構成嚴重的影響；預防勝於治療，希望以上的建議能幫助大家處理日常生活中的焦慮情緒，有需要的時候亦要盡早尋求專業人士的意見。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com