

AI科技緩解壓力與焦慮

壓力與焦慮是現代人生活常見的心理健康問題。調查發現，每4位香港人便有1位可能出現焦慮症狀，當中包括持續緊張、恐懼或過度擔憂。輕微壓力有助個人成長，但長期高壓則可引致焦慮症。

在面對壓力或焦慮問題時，程度輕微的，我們可利用呼吸或放鬆練習等方法去改善；情況嚴重的，一般需要藥物或心理治療，目的就是讓身體和思想可放鬆下來。然而，對於許多人來說，到底怎樣才是真正放鬆呢？真正放鬆又要達到一個怎樣狀態呢？

隨着人工智能（AI）技術快速發展，新興的非侵入性治療技術——腦神經回饋（Neurofeedback），開始被廣泛應用於改善焦慮症狀或減輕壓力。通過檢測反映身體狀態的大腦電波，我們可以訓練一個人的中央神經系統（Central Nervous System, CNS）和身體達到一個真正放鬆狀態。

在治療過程中，患者需佩戴腦電波感測器，AI技術能以極高速度處理患者的腦電波數據，給予患者即時回饋。透過視覺或聽覺回饋，讓他們知道自己當下的

身體和心理狀態，從而學習調整自己的腦電波模式，減少過度活躍的腦部活動，達到真正放鬆狀態。研究顯示，腦神經回饋對於減輕壓力或改善焦慮相當有效，不僅能幫助患者放鬆，同時可提升自我控制能力，讓患者更易應對壓力。與藥物不同，這一項無創非入侵性技術，副作用極少，能為患者帶來長期改善。

謹記，焦慮與壓力其實是生活中常見的挑戰，不論透過傳統方法還是先進腦神經回饋技術，面對問題，尋找適合自己的方法去改善身心狀態，是讓大家活得開心的關鍵元素。

作者為美國心理學會會員、
執業臨床心理學及腦神經心理學專家
www.drsmng.com