

如何面對焦慮

馮銀英博士

現今社會壓力很大，覺得擔心是很自然的事，尤其是疫情的時候。在下面我會提供 4 個方法，希望能幫助管理憂慮。

第一是用「憂慮決策樹」的技巧，去分辨擔心究竟是「真實問題」還是「假設問題」。

- 首先問自己在擔心什麼？
- 是否是我可以解決的問題嗎？
- 若答案是否，放開煩惱，專注於其他對現在重要的事情。

- 若答案是「是」，在自己的能力範圍內，制定解決方案。
- 問自己「我現在有什麼可以做的嗎？」
- 若答案是「是」，即時採取行動，完成後放開煩惱，專注於其他對重要的事情。
- 若答案是「否」，訂下計劃：做什麼、何時做，及如何做。
- 然後成後放開煩惱，專注於其他對重要的事情。

第二是推遲擔心。心理學家認為有兩種類型的擔憂：

- 「真實問題」是造成影響的實際問題，而可以立即採取行動或者計劃行動。比如「在 efficiencies 餐廳吃完飯，發覺忘了帶銀包」，「我下星期要考試，還未溫習好」，「我回家找不到鎖匙開門」，「我和男朋友吵架，他已兩天沒跟我說話。」
- 「假設問題」來自現時並不存，但將來可能發生的事情。比如「如果我的太太早於我死怎麼辦？」，「如果兒子入不了大學怎麼辦？」，「若果我將來買不到樓怎麼辦？」

過度憂慮的人通常會感到擔心是無法控制的，用上很多時間，有時會認為擔心是有益處的。推遲擔憂是每天撥出一個「擔心時間」，大約

15 至 30 分鐘，除了擔心之外甚麼也不做，最好不要在一天開始或臨睡之前。若是需要採取行動的「實際問題」，使用「憂慮決策樹」的技巧，若是「假設性擔憂」，可在紙上記下，停止再想，轉移注意力，到了「擔心時間」再拿出來，用專用的時間來擔憂，在限時完子就停止。

第三是建立靈活的心理應變能力，包括下面的六方面：

- 活在當下，不要沉溺在過去，又或擔心將來未發生的事
- 澄清對自己重要的價值觀

- 做自己認為重要的事，而且是與價值觀一致
- 觀察自己的想法，行為及情緒
- 停止對擔心的胡思亂想，轉移注意力到其他有建設性的事
- 接受如其所是的現實

練習靜觀對可以有幫助心理的靈活能力，坊間有很多關於靜觀的視頻可以跟着練習。

第 4 是轉個念頭，自我舒緩。擔心是出於關心，往往是由一些念人沮喪或者其他的負面想法而引起焦慮。根據傳統認知行為療法，可以澄清的狀況，自己當時的想法，這種思維對自己情緒的影響。然後練習以仁慈和同情的態

度，尋找對情況的另外的回應，可以令自覺得好過一些。

