

## 維持焦慮循環的因素

---

馮銀英博士

廣泛性焦慮症並沒有單一原因引至。個人 如果有以下的特質，會更有可能出現過度憂慮。

第一是對情況的發展需要在自己計劃或者預期之內。有過度焦慮的朋友，在面對可能變數，會十分困擾，亦是對不確定性的容忍程度偏低。個人可能會逃避，或者採取一些措施增加掌控能力，例如去旅行會事前做足資料搜集，仔細計劃每日、甚至每小時的行程，無論晴天、雨天都有一套應變策略。

第二是相信擔心是有作用的，例如認為可以幫助解決問題。如果有這種信念，就更有可能遭受廣泛性焦慮症的折磨。

值得一提的是，廣泛性焦慮症大致並沒有先天遺傳的關係。

究竟是什麼讓焦慮症持續下去？在認知行為療法來說，有四種關鍵因素，包括對不確定性的容忍程度偏低，相信擔心是有用的，消極的心態，最後的是逃避或抑壓擔心的想法。我會逐一解釋每種因素，如何帶來意想不到的後果，使到焦慮不能夠消退。

第一是需要對未來的事情有明確把握，跟着自己的預期而發展。當個人對可能的變數覺得困擾，應對方法可以包括：

- 增加多一些擔心，問「如果...會怎樣」，希望得出所有可能性，盡可能搜集多些資訊，預先計劃以能夠未雨綢繆。
- 亦可能不斷反覆的尋求保證。
- 又或者對問題採取逃避或拖延策略。但這些原本用來加強確定感的策略，可能會適得其反，因為每一

條「如果...會怎樣？」問題，都有很多不確定的答案，反而加強了不安的感覺。

第二是相信擔心是有用，這些信念包括「擔心可以幫助找到解決方案」「擔心增加完成工作的動力」「擔心未來可以幫助應對不良事件的發生」「擔心可以防止壞事的發生」「擔憂是有責任感和關懷的表現」。不用多加解釋，對憂慮抱有正面信念的人往往會更加擔心。

第三是相信自己沒有解決問題的能力。因此會逃避或者避開出現問題的情況，而減低了練習解決問題的機會，形成惡性循環。

第四是逃避或抑壓擔心的想法。焦慮會令人不舒服，可能會以不同方法逃避某些想法和感受，包括壓抑導致焦慮或不舒服的想法，如「我睇唔到、聽唔到」，避開可能出現擔心的情況，理想化當前情況以求自我

安慰，如「無事的，一切都會好起來的」，又或者以分散注意力來打斷擔心的想法。迴避策略短期可能有效，但長期來說，可能會令人身心疲累，而問題仍然存在。而且壓抑想法實際上可能會導加強焦慮感。

總結來說，這四種因素互為影響，令過度焦慮循環不息。

