

你可以做的事情

- 集中你的注意力
- 散步或做一些有益身心的运动
- 从图书馆借阅让你学习松弛技巧训练的书籍
- 学习如何深呼吸
- 参加一些瑜伽、太极或冥想的训练班
- 寻求临床心理学家的帮助
- 与朋友倾诉
- 参加一种你喜欢的活动
- 不要将注意力放在你的症状或感受上，反而应该专注在你个人以外的事情



这小册子内所提供的资料是沿用认知行为疗法的原则



这小册子是由以下部门提供：
Psychiatric Liaison
Third Floor, Support Building
Middlemore Hospital

电话号码: 276-0000 内线: 8648
传真号码: 270-8801 或内线: 2022

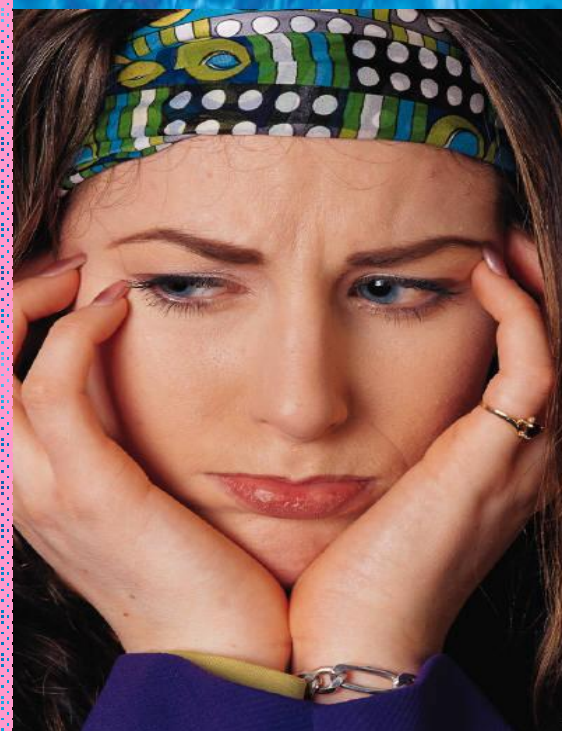
Pamphlet No.:	MH72	Version:	Simpl. Chinese
Department:	Psychiatric Liaison	Last Updated:	January 2009
Document Owner:	Psychiatric Liaison	Next Review Date:	January 2010
Approved By:	Quality Coordinator	Date First Issued:	January 2009
Counties Manukau District Health Board			

如何应付 焦虑的情绪

Coping with Anxiety

焦虑的症状

如何处理 焦虑的情绪



焦虑

每一个人都经历过焦虑。焦虑是因为感到有压力事情或想像的威胁而产生的自然反应。人们经常谈及焦虑是一个“战或逃”的反应，我们的身体作出逃离威胁或留下作战的决定。虽然我们身体的反应是一个自然现象，但我们的身体（和心灵）有时也会进入不必要的战或逃的状态。

当人们留在医院时，他们对自己的症状经历到恐惧和焦虑，大部分时候这些焦虑都是正常的。不过有时这些焦虑亦会变得不合比例的大。

这小册子的目的是要帮助你减轻你的焦虑。而这小册子包含以下标题：

- § 焦虑的症状
- § 了解焦虑的思维
- § 减轻焦虑的技巧



了解你的焦虑

我们的思维在焦虑中扮演着一个重要的角色。当我们感到焦虑时，我们可能会想一些负面的事情将会发生，从而加重自己的焦虑。改变你对事情的看法将改变你的感受。

焦虑的症状

快促或微弱的呼吸和短促的呼吸
心跳加促，感到心悸和胸口痛
双手冰冷
感到惧怕或将会有坏的事情发生
感到头昏
感到作呕、胃痛或消化不良
手指和手掌感到刺痛
身体绷紧
流汗和满面通红流汗
难以集中精神
感到恐慌

减轻你的焦虑

控制呼吸

学习如何控制你的呼吸将帮助你处理你的焦虑。请向你的护士或相关人士请教。

松弛技巧

让你暂时不去想令你焦虑的事情。给你三十分钟时间休息并告诉你迟一点再去想有关的事情。学习一种松弛技巧。

改变思维

当我们感到焦虑时，我们经常高估负面事情在未来发生的可能性。当你有这样的思想时，请停止并问问自己事情发生的可能性有多大？问问自己是否跟平常合理状况下的自己一样？想一想当你朋友提出类似顾虑时，你会给他甚麽建议？

我们有时候将事情灾难化或假设事情将会是我们无法处理和应付的。请尝试想像自己如何应付这些事情或想一想当你朋友提出类似的顾虑时，你会给他甚麽样的建议？

以上的练习须要时间锻练。当你在医院的时候，你可以尝试每日几次或每小时一次锻练这些练习。当你熟练了这些练习後，你将在感到压力时比较容易处理。