

什麼是焦慮？

焦慮是對壓力的自然反應，也是我們身心幫助保持安全的重要方式。

雖然偶爾感到焦慮很常見，但當擔憂、恐懼或害怕的感覺持續存在或開始影響日常生活時，焦慮可能會變得難以控制。

每4人中就有1人
在一生中某個時刻經歷過焦慮。



焦慮的類型

廣泛性焦慮症 (GAD)

對日常事物持續且過度的擔憂，與特定事件無關。

社交焦慮

持續害怕被他人評判或注視。

恐懼症

對特定事物、情境或活動的強烈且持久的恐懼。

恐慌發作

短暫出現的強烈心理和生理焦慮症狀。

徵兆與影響

焦慮對每個人的感受可能不同，但一些常見的體驗包括：



感到不安或緊張

即使不確定原因，也覺得可能有壞事發生。



陷入過度思考

難以停止的擔憂或反覆思考。



注意到身體變化

肌肉緊繃、心跳加速、手抖、出汗、頭暈或感到噁心。



睡眠困難

難以入睡、睡眠中斷或醒來仍感到疲憊。



逃避感覺太困難的事物

遠離會引發焦慮的人、地點或情境。



發現難以開始行動

日常任務或決定可能讓人感到不堪負荷。

成因

焦慮可能源自多種不同經歷與影響因素，例如：

經歷艱難時期

在不穩定環境中成長、經歷創傷或目睹家庭成員的焦慮都可能有所影響。

感受到生活壓力

物價上漲、健康隱憂或人際關係挑戰等問題都可能累積成壓力。

心理健康狀態變化

低自尊、無益的思維模式或積壓的憤怒都可能有所影響。

面對特定觸發因素

人群、過往創傷的記憶或特定場所、物品及情境都可能引發焦慮感。

使用成癮物質

酒精、咖啡因或其他藥物有時可能加劇焦慮感受。

應對健康挑戰

慢性疼痛、受傷、荷爾蒙變化或睡眠不足都可能影響情緒狀態。

感到焦慮絕非您的過錯。無論成因為何，都有方法能幫助您調適當前感受。請記住，每一步都有支持可供依靠。

辨識焦慮出現的時機與表現方式

預先制定如下計畫，能幫助您為可能引發焦慮的情境做好準備。這將使您更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

焦慮管理計畫

預期

哪些情況可能引發焦慮感？

例如：工作壓力、人際關係問題、財務狀況

辨識

我如何察覺自己感到焦慮？

例如：睡眠困難、緊繃感、反覆思考

應對

我可以採取哪些應對方式？

例如：進行接地技巧、打電話給朋友、散步或尋求心理師協助



Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

👉 lifeline.org.au/toolkit

 Lifeline

實用的應對策略



與您信任的人談談

分享您的煩惱能減輕心理負擔。



運用接地技巧

專注於當下環境有助平靜身心。



活動身體

散步、瑜伽或任何溫和運動都有助緩解焦慮能量。



優先保證睡眠品質

良好的睡眠能幫助您更有效應對日常壓力。



減少咖啡因與酒精攝取

降低咖啡因、酒精或其他物質攝取量可幫助減輕焦慮程度。



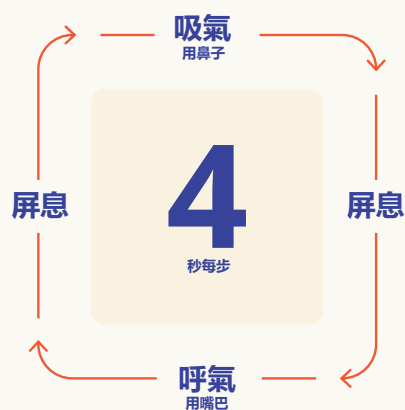
尋求支持

心理師或支持團體能提供管理焦慮的工具與理解。

現在就想試試看嗎？

若感到痛苦或不確定從何開始，接地技巧如**方盒呼吸法**、**順序背誦法**或**五感觀察法**可緩解身體不適，並轉移引發焦慮的注意力。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...

- 5個你能**看見**的東西
- 4個你能**觸摸**的東西
- 3個你能**聽見**的東西
- 2種你能**聞到**的東西
- 1種你能**嚐到**的東西



每個人都不一樣，對別人有效的方法可能不適合您，這很正常。

關鍵是不斷嘗試，直到找到對您最有效的方法。

何時該尋求幫助

若出現以下情況，您可能需要諮詢專業醫療人員：

- ✓ 您的焦慮感強烈到難以承受或持續不退。
- ✓ 您難以維持工作或學業上的責任。
- ✓ 憂慮已影響您的日常生活、自尊或人際關係。
- ✓ 頭痛或失眠等症狀未見改善。
- ✓ 您開始迴避人群、特定場所或活動來應對焦慮。
- ✓ 您頻繁經歷或難以承受恐慌發作。

尋求幫助可能很困難，但這是一種力量的表現。
隨時都有支持能幫助您找回掌控感，並對未來重拾希望。

支援就在身邊

理解與管理焦慮並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具包**，尋找更多實用策略，並發現能提供幫助的全國及本地支援服務。

支援工具包還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，您可以根據自己的步調隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/anxiety/services 或掃描QR碼開始尋求協助。

如果您此刻感到不堪重負，Lifeline隨時為您提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天，每天24小時待命。

☎ 撥打電話 13 11 14

✉ 發送訊息至 0477 131 114

💬 線上聊天請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若您的生命處於危險中，請撥打 000。

