

什么是焦虑？

焦虑是对压力的自然反应，也是我们身心保护自身安全的重要方式。

虽然偶尔感到焦虑很常见，但当担忧、恐惧或害怕的情绪持续存在或开始影响日常生活时，焦虑可能变得难以控制。

每4人中就有1人
会在人生的某个阶段经历焦虑。



焦虑的类型

广泛性焦虑障碍 (GAD)

对日常事物持续且过度的担忧，与特定事件无关。

社交焦虑

持续害怕被他人评判或注视。

恐惧症

对特定事物、情境或活动的强烈且持久的恐惧。

惊恐发作

短暂出现的强烈心理和生理焦虑症状。

迹象与影响

每个人的焦虑感受可能不同，但一些常见的体验包括：



感到不安或紧张

总觉得坏事可能发生，即使您不确定原因。



陷入过度思考

难以停止的担忧或循环思绪。



注意到身体的变化

肌肉紧张、心跳加速、手抖、出汗、头晕或恶心。



睡眠困难

难以入睡、睡眠中断或醒来后感到疲惫。



回避感觉过于困难的事物

远离会引发焦虑的人、地点或情境。



难以开始行动

日常任务或决策可能让人感到不堪重负。

成因

焦虑可能由多种不同经历和影响累积而成，例如：

经历艰难时期

在不稳定环境中成长、经历创伤或目睹家庭成员焦虑都可能产生影响。

感受到生活压力

物价上涨、健康担忧或人际关系挑战等都可能加剧焦虑。

心理健康状态变化

低自尊、消极思维模式或长期积压的愤怒都可能成为诱因。

面对特定触发因素

人群、过往创伤的回忆或特定场所、物品及情境都可能引发焦虑。

使用成瘾物质

酒精、咖啡因或其他药物有时会加剧焦虑感。

应对健康挑战

慢性疼痛、伤病、荷尔蒙变化或睡眠不足都会影响情绪状态。

产生焦虑从来不是您的过错。无论何种原因，总有方法可以疏导您的感受。请记住，每一步都有支持相伴。

识别焦虑出现的时间和表现方式

制定如下计划能帮助您为可能引发焦虑的情境做好准备。这能让您更容易觉察当下状况，并以有益身心健康的方式应对。

焦虑管理计划

预判

哪些因素可能导致焦虑情绪？

例如：工作压力、人际关系问题、财务状况

识别

如何察觉自己正在焦虑？

例如：睡眠障碍、肌肉紧张、思绪反复

应对

有哪些应对方法？

例如：使用着陆技巧、给朋友打电话、散步或咨询心理医生



实用应对策略



向信任的人倾诉

倾诉烦恼能减轻内心的压迫感。



运用着陆技巧

专注于周围环境能帮助平复身心。



活动身体

散步、瑜伽或任何温和运动都有助于缓解焦虑能量。



优先保证睡眠

优质睡眠能提升日常压力应对能力。



减少咖啡因和酒精摄入

减少咖啡因、酒精或其他物质摄入可降低焦虑水平。



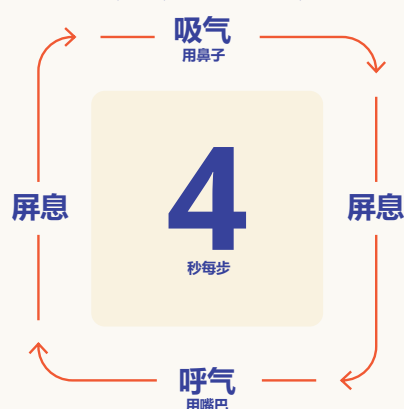
寻求支持

治疗师或支持小组能提供管理焦虑的工具和理解支持。

想现在尝试些什么吗？

若您感到痛苦或不知从何开始，尝试接地技巧如**方块呼吸法**、**按顺序背诵事物**或**调动五感**，可缓解身体不适并将注意力从焦虑源转移。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合您，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到对您最有效的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 焦虑感难以承受或持续不退。
- ✓ 难以履行工作或学业责任。
- ✓ 忧虑已影响日常生活、自尊或人际关系。
- ✓ 头痛、失眠等症状未见好转。
- ✓ 为应对焦虑而回避人群、场所或活动。
- ✓ 频繁或剧烈的惊恐发作。

主动求助或许艰难，但这正是坚强的表现。

随时可获得的支持能帮助您重拾掌控力，对未来怀抱希望。

支持资源

理解并应对焦虑并非必须独自完成之事。

前往我们的**支持工具包**获取更多实用策略，并了解可提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具包还包含各类心理健康主题资讯，您可根据需要随时自主查阅。

访问 lifeline.org.au/anxiety/services 或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻您感到不堪重负，生命热线随时为您提供支持。

我们的服务全年无休，每周7天，每天24小时待命。

☎ 致电 13 11 14

✉ 发送短信至 0477 131 114

💬 在线聊天请访问 lifeline.org.au/crisis-chat

如遇生命危险，请拨打000。

