

焦慮是十分普遍的一種情緒，每個人都曾經歷過。無論是少年人、青年人、成年人或老年人，我們總會試過為著大大小小的事情而擔心、憂慮。最近香港鉛水事件，天津危險品大爆炸，以及曼谷四面佛炸彈襲擊，都令到很多人有不同程度的憂慮和恐慌。假若這些憂慮持續或已影響你的日常生活或工作，請盡快尋求醫治。

很多病人問醫生，究竟怎樣才可以放鬆？首先，要找出焦慮的因由，然後對症下藥，才可得到最適切的醫治。基本上，我們要有一些元素，能事半功倍地幫自己放鬆下來，然後面對焦慮。第一，要有決心。下定決心就要付出努力，不輕易說：「我做不來！我不能夠…」向著目標，慢慢努力，終會有改善。第二，要有耐性。焦慮的病人往往很心急，希望一步到位，慢小小的成效便覺得無效。只要方法正確，成效便會逐漸出現，過於心急只會令情緒變得更加焦慮，得不常失。第三，要學習專注問題。嘗試專注於尋求解決問題的方法，而非將焦點放於焦慮的情緒及其引發起之身體徵狀，例如心跳、手震或頭暈等等。當我們將焦慮情緒單單發洩出來，而沒有任何建設性的解決方法，我們有很大機會變得越來越焦慮。

當你下次感到焦慮時，嘗試停一停，靜一靜，想一想有什麼解決方法，而非單單發洩情緒。

「你們要把一切憂慮卸給神，因為他顧念你們。」(彼得前書5：7)

二仁 / 精神科醫生

*經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong