

焦虑和担忧——为何您总是处于“紧绷”状态

生活中总有一些时刻，您会感觉自己的思绪快得难以控制。您可能会感到神经紧绷、坐立不安、紧张不已，或者无法放松。您的思绪可能会飞速奔腾、循环往复、跳跃穿梭，或者一遍又一遍地重现某些瞬间。您可能会发现自己开始担心以前从未在意的事情，或者对曾经觉得简单的决定感到不知所措。

如果您有类似的感受，请放心，您并不孤单。焦虑、担忧和压力非常普遍，尤其是在生活充满不确定性、忙碌或情绪沉重的时候。有这种感受并不代表您软弱，这只是人之常情。

理解焦虑可能是找到内心平静的第一步。

为何会出现焦虑

您的大脑天生就是用来保护您的。当有些事情让您感到不确定或不知所措时，您的大脑会对这些事情格外关注。它会扫描潜在的危险，尝试预测可能出错的地方，并敦促您做好准备。

当您面临真正的危险时，这种反应会有帮助的，但在日常生活中，它可能会让人感到不堪重负。

即使威胁来自情绪而非身体，您的大脑也可能切换到“警觉模式”。例如：

- 工作压力
- 人际关系紧张
- 财务压力
- 健康忧虑
- 重大决定
- 过往经历重现
- 普遍的不确定感。

焦虑是您的身体在告诉您：“我正在努力保护您”，即使实际情况并不需要这种程度的保护。

焦虑与担忧带来的身体感受

焦虑往往在您心理上察觉之前，就先在身体上表现出来了。您可能会注意到：

- 胸闷
- 心跳加速
- 呼吸短促
- 胃部不适
- 手心出汗或手抖
- 睡眠问题
- 注意力难以集中
- 感到烦躁或坐立不安。

这些都是正常的生理反应，并非个人缺陷。即使您并不处于危险之中，您的身体也在为应对压力做准备。

当担忧变成一个周而复始的循环

担忧有时会让人觉得是在制定计划或解决问题。但到了一定程度，它就不再有帮助，而是让您的思绪开始陷入循环。

您的脑海中可能会反复出现这样的想法：

- “如果我应付不了该怎么办？”
- “如果出了什么差错该怎么办？”
- “为什么我总是忍不住去想这件事？”
- “我本该应付得更好。”

这些反复出现的念头会让您精疲力竭。您越是试图控制自己的想法，它们就变得越强烈。

这不是您的错。这只是大脑在压力下的反应。

为什么您会感觉自己停不下来

当压力不断累积时，您体内的警报系统会变得更加敏感。

这意味着：

- 小事也会让您觉得难以应付
- 小烦恼也会显得格外严重
- 做决定感觉更难了
- 您的思绪会不由自主地跳到最糟糕的情况
- 即使您想放松，您的身体仍然会保持紧张状态。

这些都是感到压力过大的常见信号，并不意味着您失败了。

如何帮助您平静下来

当您的思绪纷乱时，短暂的“接地”（平静）时刻可以帮助您的身体放松。您可以尝试：

- 先缓慢吸气，再长长地呼气
- 感受双脚与地面的接触
- 环顾四周，说出您看到的五样东西
- 喝一杯水
- 到户外呼吸新鲜空气
- 完成一件小任务。

这些微小的动作会让您的神经系统知道：您是安全的。

寻求支持

焦虑会让人感到孤立无援，但您可以获得支持。您不需要等到情况恶化才寻求帮助，而是可以随时寻求帮助。

您可以与您信任的人交谈、咨询您的全科医生（GP）、拨打 [Medicare 心理健康热线](#)（[Medicare Mental Health Line](#)），或前往 [Medicare 心理健康中心](#)（[Medicare Mental Health Centre](#)）寻求帮助。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

您理应得到理解和支持

焦虑并不是软弱的表现，而只是说明，您长期以来一直在应对压力、恐惧或不确定性。有了合适的支持和简单可靠的方法，您就能感到更平静、头脑更清醒、也更踏实。您无需独自承受这一切。