

焦慮與憂慮——為何你的心靈大腦總處於「緊繃」狀態

生活中總有些時候，你會覺得自己的思考運轉速度比實際速度還要快。你可能會感到緊張焦慮、坐立不安，或無法放鬆。你的思緒可能會飛快運轉、循環往復、跳躍穿梭，或一遍又一遍地重播某些瞬間。你可能會發現自己開始憂慮從前毫不在意的事，或被那些曾經容易作出的抉擇壓得喘不過氣。

若這些感受似層相識，你並不孤單。焦慮、憂慮和壓力這些都是非常普遍的感受，尤其是在生活充滿不確定性、忙碌不堪或情緒低落的時候。這些感受絕非軟弱的表現，而是人性本然。

了解焦慮是找到內心平靜的第一步。

焦慮症的成因

你的大腦天生具有保護機制。當遭遇不確定或難以承受的狀況時，大腦會格外警覺。它會掃描潛在危險、預測可能出錯的情境，並驅使你做好準備。

當你面臨真實危險時，這種反應確實有所幫助，但在日常生活中卻可能令人不堪負荷。

即使威脅是情感而非身體層面的，你的大腦也可能切換到「警戒模式」。例如：

- 工作壓力
- 人際關係緊張
- 財務壓力
- 健康擔憂
- 重大決定
- 過往經歷浮現
- 不確定性

焦慮是你的身體宣告「我正試圖保護你」的方式，即使實際情況並不需要這種程度的保護。

焦慮和憂慮在身體中的感受

焦慮往往在你意識到之前，就已透過身體徵兆顯現。你可能會注意到：

- 胸口緊繃
- 心跳加速
- 呼吸急促
- 胃部絞痛
- 手心出汗或顫抖
- 睡眠障礙
- 難以集中注意力
- 感到煩躁或坐立不安

這些都是正常的生理反應，並非個人缺陷。即使你沒有處於危險之中，你的身體也在為應對壓力做好準備。

當憂慮形成循環

憂慮有時會讓人覺得自己在計劃或解決問題。但過了某個程度後，它不再有幫助，反而會開始陷入循環。

你的腦海中可能會反覆出現這樣的想法：

- 「萬一我無法應付呢？」
- 「萬一出錯了怎麼辦？」
- 「為什麼我總是忍不住去想這件事？」
- 「我應該處理得更好才對。」

這些循環往復的念頭會讓你精疲力竭。你越是試圖控制自己的想法，這些想法就越強烈。

這不是你的錯。這只是大腦在壓力下的自然反應。

為什麼你總覺得無法「真正休息」？

當壓力累積時，你體內的警報系統會變得更敏感。

這意味著：

- 微小的事情顯得難以應付
- 細微的憂慮變得格外刺耳
- 決策過程變得異常艱難
- 腦海不斷浮現最糟的狀況
- 即使想放鬆時身體仍持續緊繃

這些都是感到壓力過大的常見跡象，而非失敗的證明。

如何幫助你平靜下來

當思緒紛亂時，短暫的平靜時刻可以幫助你的身體放鬆。你可以嘗試：

- 慢慢吸氣，然後慢慢呼氣
- 感受雙腳踏在地板上的觸感
- 環顧四周，說出五件你看到的事物
- 喝一杯水
- 到戶外呼吸新鮮空氣
- 完成一件小任務

這些微小的動作會向你的神經系統傳遞「你很安全」的訊息。

尋求支援

焦慮會讓人感到孤立無援，但支撐始終存在。你不需要等到情況惡化才尋求協助。

你可以隨時尋求協助。

Mental Health Check In

你可以與信任的人傾訴、諮詢家庭醫生、致電醫療保險心理健康專線，或親臨 Medicare 心理健康中心。

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

你值得被理解與支持

焦慮並非軟弱的表現，而是長期承受壓力、恐懼或不確定性的徵兆。透過適切的支持與簡單穩定的工具，你將能重拾平靜、清晰與踏實感。你不必獨自承擔這一切。