

《聚光燈外的焦慮症》熟悉又陌生的焦慮情緒

「我好焦慮」這個想法是不是常常出現在腦海中？「焦慮」常被注意到的是那種緊張、不安的感覺，但為了回應生活中的事情，我們並不會認真檢視這份焦慮會對我們產生的影響。而在美國精神疾病診斷準則手冊（DSM-5）卻有單獨一單元特別在描述「焦慮症」（Anxiety Disorder），也就代表「焦慮」的確會對生活造成不小的影響。

無止境的擔憂：焦慮症



Kevin Love

恐慌症就降臨在我身上了。我明顯感覺自己心跳加速、呼吸困難。眼前一切都在旋轉，空氣令我感到厚重且渾濁，嘴巴則像是含著粉筆一樣乾澀難受。那時候我只希望我的心臟別跳那麼快，我的身體正拼命告訴我：「你即將死亡！」

Emma Stone

我的焦慮是持續性的，我曾重覆問媽媽 100 次當日的行程，嚴重的時候，我更會作嘔作悶，甚至是連出門口去上學都不敢。我會突然被排山倒海的焦慮吞噬，並害怕因各種形式的意外而死亡。



Ryan Reynolds

無論在多麼輕鬆的情況下，我都會感到擔憂，我經常陷入低潮深淵中。我經常在半夜中驚醒，焦慮的癱瘓在床上，對未來感到迷惘痛苦。

心跳加速、呼吸困難、作嘔作悶、無時無刻感到擔憂、不想見到人群，這些因焦慮症所顯現出生理與心理的症狀，不分聚光燈下的體育名人或是影劇巨星，身為「人」都有可能經驗到。而在醫學上焦慮症又可以分成11種類型，包含：廣泛性焦慮症、社交焦慮症、恐慌症等。但實際是否為焦慮症需要詳細的醫師問診才能確認。

正視自己需要外界幫助：如何與焦慮共存



Kevin Love

我做了件看似微不足道，實則意義重大的事情。騎士隊幫我找了心理醫生，我和他約了個時間。每個人都在經歷一些他人看不到的事情，如果你正身處困境，無論是哪種程度的困難，我都想提醒你，分享經歷並不會讓人覺得你很奇怪，你也並非與眾不同。

Emma Stone

因為 Jennifer 的存在就似是我的『出口』，把我的焦慮或痛苦轉化成某種對我有益的東西。她以溫暖又爽直的個性為我構建了另一個「家」，給予我打開心扉的力量。



Ryan Reynolds

焦慮永遠都會存在，每當進入一項角色時，我都會盡全力地入戲，不會想太多。唯有跳下懸崖，你才有飛起來可能。

焦慮症的治療方式除了透過藥物協助舒緩焦慮感外，找尋外界支持、可轉移注意力的事物都是可嘗試的方法，而透過與心理師的晤談找出焦慮根源，或是重新調整思維模式也是常見的治療方向。而在日常生活能適時的紓壓也有機會緩解焦慮的症狀。

「焦慮症」是一個醫學病理診斷，但不代表有焦慮情緒就一定是焦慮症。如果對自己的焦慮情緒有好奇，除了諮詢醫生外，也歡迎到學生諮商中心與老師或是專業的心理師聊聊，讓我們對自己熟悉又陌生的焦慮情緒有更清晰的認識。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615
親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間