專欄名稱: 學生諮商中心【心靈照顧】專欄作者: 洪苡軒 實習諮商心理師

《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。

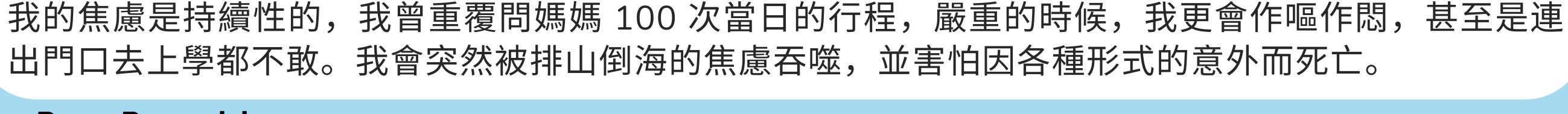
無止境的擔憂:焦慮症



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





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。

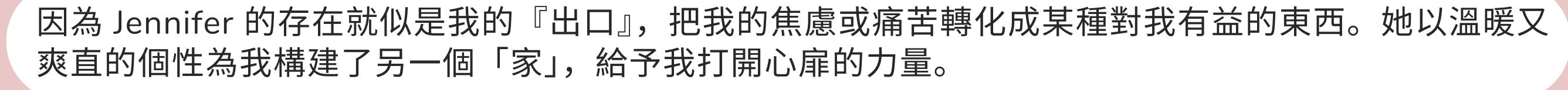
正視自己需要外界幫助:如何與焦慮共存



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。







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