

焦慮有時

1. 焦慮是人面對壓力時的自然情緒反應

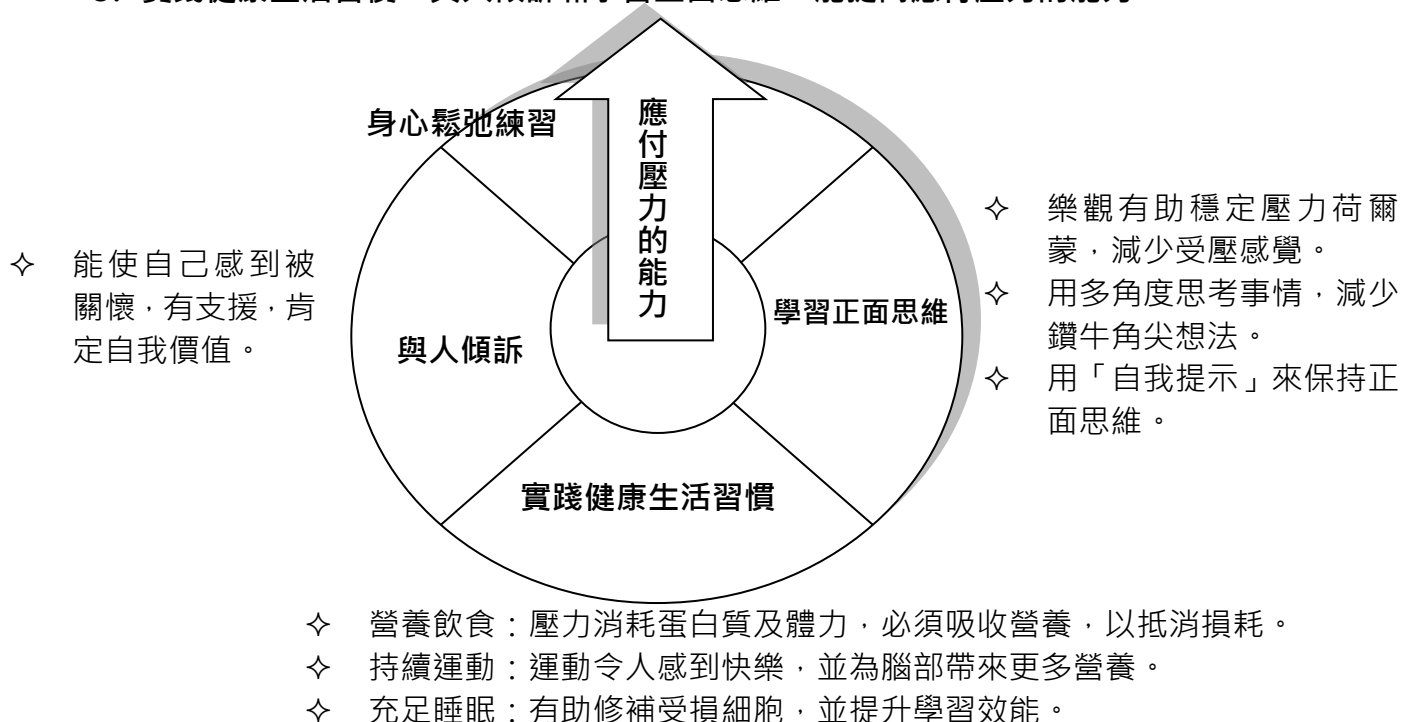
- 壓力可以帶來良性或惡性的影響。良性影響能提升個人表現；惡性影響令人充滿焦慮沮喪。
- 壓力會觸動身體內的自主神經系統，使相關的器官作出反應去應付挑戰。在正常情況下，當壓力過去，身體和情緒會回復放鬆狀態。
- 但若長期受壓，不單會令身體不適和抵抗力變差，更會觸動內分泌系統，導致情緒不易受控制，想法變得負面和悲觀。
- 留意來自身體、情緒、行為和思想這四方面的焦慮訊號，有助及早減壓。

2. 身心鬆弛練習，能有效減少壓力對身心造成的惡性影響

- 身心鬆弛練習基本有「腹式呼吸練習」、「肌肉鬆弛練習」和「意象鬆弛練習」。此外，還有「聽覺集中鬆弛法」和「嗅覺集中鬆弛法」。
- 相關資料，可瀏覽衛生署學生健康服務網頁：
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



3. 實踐健康生活習慣、與人傾訴和學習正面思維，能提高應付壓力的能力



4. 過度焦慮會妨礙正常生活，需要尋求專業人士幫助

- 焦慮症影響近 7% 的青少年。若經常感到焦慮、恐懼、擔憂、易怒煩躁、身體不適或持續出現逃避行為，妨礙日常生活，便有需要向專業人士(醫生、心理學家或社工等)尋求幫助。