焦虑情绪相关状况

当我们预计会遇到考验或危险时，焦虑情绪会提醒我们作出准备。但当焦虑情绪在不适当的时候出现或出现过于频密，而且影响到日常生活，我们便需要考虑寻求专业协助，以防止情况恶化。

如你有焦虑情绪问题，你可以考虑以下建议：

避免“无建设性”的思考方法

它们是没有帮助的想法，会在脑海里重覆出现，令你想到会出现很差的情况，引起焦虑的身体反应，造成情绪困扰，例如:

灾难化 – 假设将会发生的事情是不好的，而且比真实的情况还要恶劣很多

非黑即白的思考模式 – 把事情简化到只有最极端的情况，没有其他的可能性

偏执的思考模式 – 这类的思考模式专注于事情“应该” / “必须”如何处理，而不是简单地以其性质来理解它们

妄下定论 – 假设自己可以知道其他人的想法，或可以预测未来发生的事

倾向负面 – 排除正面的经历并专注负面的经历

忧虑时段

每天设定 15-20 分钟的“忧虑时段”。在这段时间以外出现的忧虑想法，先把它们写下来，留待下次“忧虑时段”才去想它们

刻意分心

做些简单又有趣味的活动，使自己的注意力离开忧虑想法

自我提示

提示自己客观地思考：“在一星期后、一个月后、甚至一年后，我还会为今天这件事情忧心烦恼吗？”，“我是否高估了出现很差情况的可能性呢？”

解决问题

与其被动地受所忧虑的事情困扰，不如主动检讨和解决问题。集中想想自己在事件中学习到些什麽，以及如何能作出改善

多做运动

运动是“情绪良药”，有助集中精神及协调呼吸，使人身心放鬆，抵抗压力，减少出现不必要的忧虑

把逃避减至最少

逃避会令焦虑问题持续。尝试面对你的恐惧来练习应付它们。可循序渐进地，从易到难去学习面对自己所害怕的事情

做鬆弛练习

做身心鬆弛练习，例如深呼吸练习、肌肉鬆弛练习等

分享想法和感受

多与家人和师长好友等分享想法和感受，使他们更能体谅、支持和帮助你