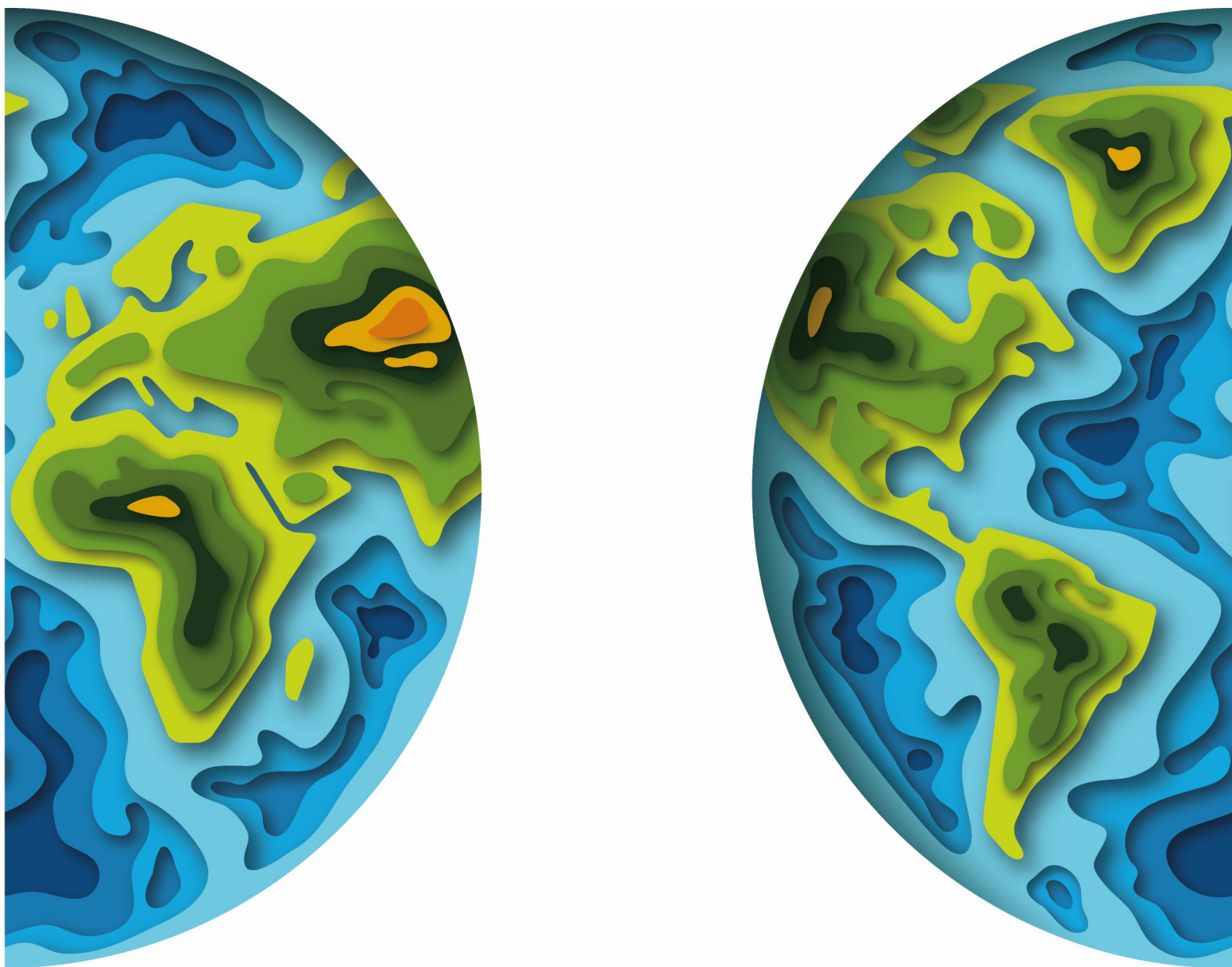


Guide

漢語 | Traditional Chinese

在全球性的不確定因素 中過著憂慮和焦慮的生 活



關於本指南

目前，我們的世界正在迅速變化。看到一些新聞報導之後，很難不擔心這些事對自己和所關心的人有所影響。

憂慮和焦慮在平時亦是常見的問題。當被這些情緒淹蓋時，我們會覺得被負面情緒包圍得動彈不得。我們希望這份免費指南，可幫助您在這些不確定的時期內處理自己的憂慮和焦慮。

如果您認為這指南內的練習可能對您有所幫助，請隨時嘗試。在充滿不確定因素的日子裡，感覺日子難過是很自然的事，因此請記住要為自己和周圍的人提供關懷和同情。

祝大家安康。

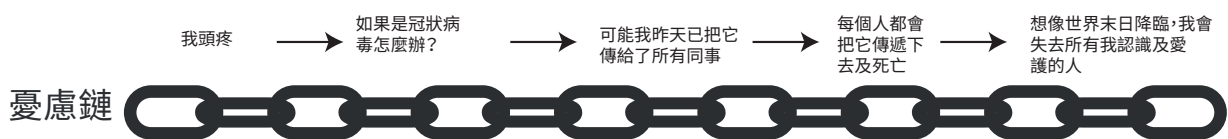
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

什麼是憂慮？

人類天生便擁有思考及計劃未來事件的能力。“超前思考”意味著我們可以預測將來有可能發生的障礙或問題，並為我們提供計劃解決方案的機會。這些方案有助於我們實現目標：例如，洗手和疏遠社交距離是有益的事情，我們可以決定這樣做以防止病毒傳播。但是，有一種“超前思考”的方式，常常使我們感到忐忑不安或焦慮，我們稱之為擔心。當過分擔心時，我們只會想到最壞的情況，令我們覺得無力應付及面對。我們稱過分擔心為憂慮。

憂慮的感覺如何？

當我們憂慮時，會感覺到自己一連串的想法和影像正往越來越嚴重、災難性及不太可能的方向發展。有些人感到他們的擔憂已經不受控制 – 像是另有獨立生命一般。圍觀現在，我們很多人可能已經注意到自己在考慮最壞的情況（worst-case scenarios）。下面的示例說明了即使是面對小問題，擔憂亦可以迅速升級。你有沒有留意到自己曾有這樣的想法？（我們的招供：我們倆都有過這些想法！）



憂慮不僅在我們的腦海中。當它積累過多時，我們會感覺到體內的焦慮症。擔心及焦慮的身體症狀包括：

肌肉緊張或疼痛。

躁動不安，無法放鬆。

精神難以集中

難以入睡、睡眠質量下降

容易感覺疲勞

是什麼引發憂慮和焦慮的？

其實任何事情都有可能引發擔憂。即使一切順利時，您亦有可能會想：“如果一切都崩潰了怎麼辦？”可是，在某些特殊情況下，擔憂變得更加普遍。以下為容易觸發擔憂的原因：

情況含糊的-- 我們很難找出確實的解釋

新種或異類的-- 因此我們沒有任何可以依靠的經驗

不可預測的-- 我們看不清楚結果

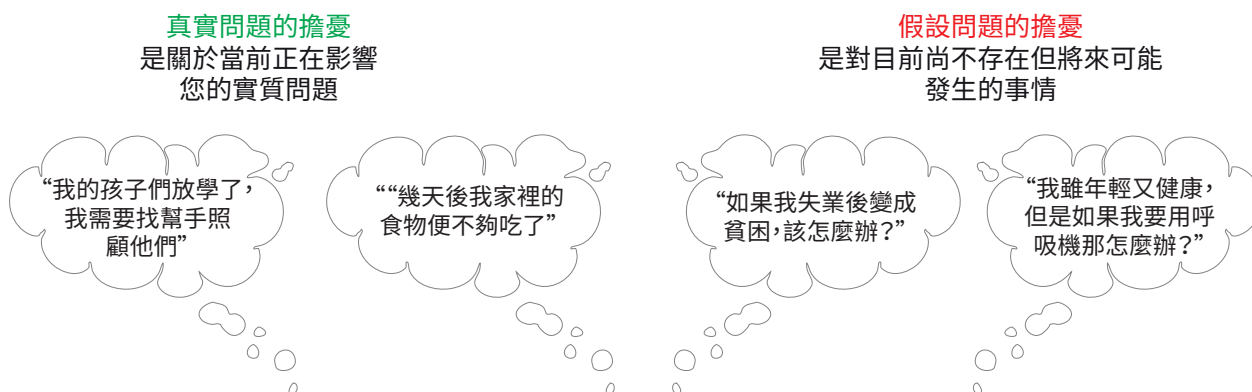
這些聽起來都感到很熟悉吧？當前全球的健康狀況在這三點都對上了，因此人們的擔憂是有道理的。這是一種異常情況，充滿不確定性，這自然會使我們擔心並感到焦慮。

有不同類型的擔憂嗎？

憂慮可以是有幫助的，也可能是無用的。心理學家通常用“真實問題”和“假設問題”來區分各人的擔心。

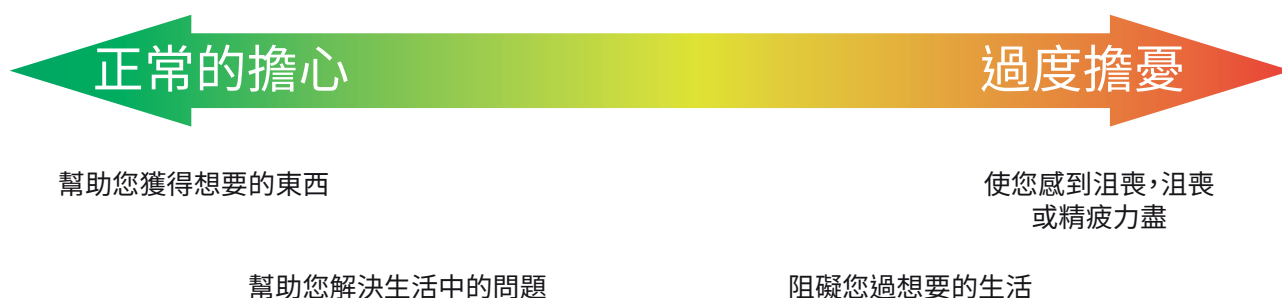
面對“真實問題”時，擔憂擔憂有助處理當前需要解決的實際問題。例如，考慮到目前的病毒，有效的解決方案包括定期洗手，保持適當的社交距離和把有症狀的人隔離。

“假設問題”是對當前的健康危機進行假想擔憂。例如，考慮最壞的情況時（我們稱其為災難性思維），想像人類大量地死亡。



什麼時候擔憂成為問題？

每個人都都在某種程度上總會有擔心的時候，一些超前的思考可以幫助我們計劃和應對。這世上沒有“適量的”擔心。所以一般的定義，是當擔憂使您無法過上您想要的生活時，或者使您感到沮喪和精疲力盡時，我們會提出，您的擔憂已經成為問題。



我該怎樣處理我的擔憂？

您現時感到擔憂是很自然的。但如果您覺得您過度擔憂而佔據了生活 -- 例如，您長期感到焦慮，又或者您難以入睡，那麼，您應該嘗試尋找方法來限制您花費在擔憂上的時間，並採取措施來管理自己的心理健康。在下一部分，我們提供了一些我們最常用及有效的信息、講義、練習和工作表。希望可以幫助您維持健康和管理憂慮：

維持生活平衡。心理學家認為，心理健康來自日常平衡的活動，這些活動會給您帶來喜悅、成就和親密的感覺。我們的信息手冊“通過找到平衡來照顧您的健康”(Look After Your Wellbeing By Finding Balance) 對此進行了更詳細的討論。下一頁的“活動菜單”包含一些活動建議，可幫助您分散注意力並保持活躍。記住我們是社交動物-我們需要聯繫才能蓬勃發展。我們建議您嘗試進行一些社交活動，並邀請其他人參與。在這樣的時代，您可能要加一點創意來進行遠距離社交活動。例如，通過上網或用電話保持聯繫。

練習確定您的擔心是“真實問題”還是“假設問題”。 憂慮決策樹是一個有用的工具，可幫助您確定憂慮的類型。如果您遇到許多假設性的擔憂，便要常常提醒自己，您的思想並沒有將重點放在您現在可以解決的問題上，然後找出讓煩惱消除或是轉移注意力於其他事情的方法。如果發現孩子面臨相同的困擾，您可以教導小孩跟您一起練習使用。

練習推遲您的擔心。憂慮自身帶有一種堅持性質 -- 它會讓您感到必須立即處理問題。您可以嘗試做“推遲假設性擔心”的實驗，從中感受您和所擔憂的事之間關係的轉變。實驗執行時，您每天要留出時間讓自己擔心（例如，每天結束前30分鐘）。開始練習時時感覺很奇怪！但是這實驗讓您一天中的其他23.5小時內，會嘗試釋放煩惱，直到遇到“煩惱時間”為止。我們的“推遲擔心”練習將講解您實驗的步驟。

用同情及關懷的心對自己對話。擔憂是來自一個關注的心 – 我們關心別人時，才會對他們的事產生擔心。傳統的認知行為療法技術是將消極，焦慮或沮喪想法寫下來，並找出方式改變這些想法，隨之改變我們的情緒反應。使用“用同情心挑戰您的想法”工作表，您可以練習以善良和同情的方式回應焦慮或擔憂的想法。我們提供了一個示例來幫助您用這個工作表。

練習正念。學習和練習正念可以幫助我們擺脫煩惱，使自己回到當下。例如，專注於呼吸的輕柔運動或周圍聽到的聲音，可以起到幫助“下錨”的作用，讓其回到當下並把憂慮放開。

通過平衡來照顧自己的健康

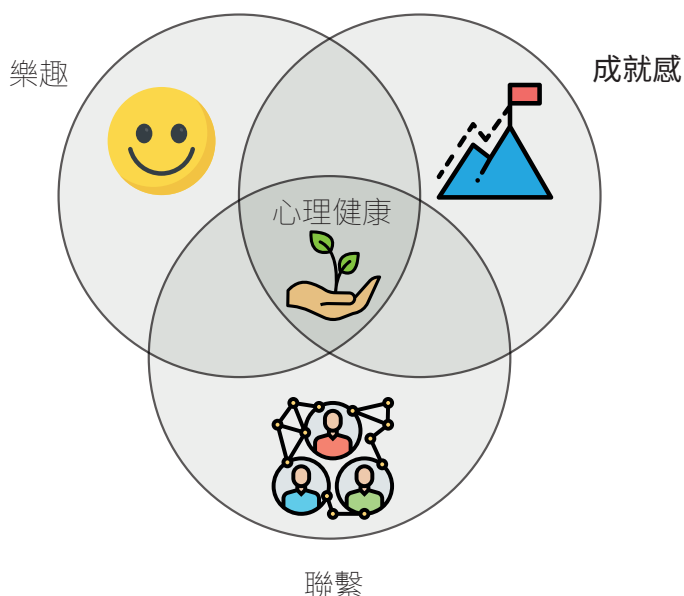
在當前的環境下，我們許多日常活動正在發生變化。這些變化自然會令人感到不安，同時我們會發現，想維持平時的健康活動亦漸漸困難。不論您是在家工作，還是被隔離，從新安排一個作息活動表都是有幫助的。

建議包括：

- 給你成就感的
- 幫助您和家人及朋友保持聯繫的
- 單純尋找樂趣的

當我們在焦慮和憂慮中掙扎時，曾經帶給我們快樂的事物可能會被遺忘。每天需計劃去做一些令我們愉快及輕鬆的活動。例如，閱讀一本好書，看一部喜劇，跳舞、唱歌、聽自己喜歡的歌曲，在浴缸放鬆一下或享受自己喜歡的食物。

當我們完成某件事時，我們會感覺良好，因此，每天進行一些能給您帶來成就感的活動會很有幫助。例如，做一些家務勞動，裝修，園藝，工作任務，烹飪新食譜，完成健身鍛煉程序或完成“生活管理”性質的事（如支付賬單）。



人類是羣居動物，所以我們需要及渴望人與人之間的聯繫。在當前的健康危機中，我們當中有許多人是被隔絕的。因此我們要考慮有創意的聯繫方式，使我們不會在社會上變得孤立和孤獨。您有想過要如何繼續與家人和朋友保持聯繫嗎？也許使用社交媒體，電話和視頻通話，您可以建立共享的線上活動，例如虛擬圖書或電影聚會。您還可以探索區內社區群體，並查看他們有沒有舉辦網上或互助活動。

如果以上三點不能達到平衡我們的心理健康便會受到威脅。譬如，您將大部分時間都在工(成就感)宜沒有時間進行娛樂或社交活動，那您有可能會感到沮喪和孤獨。相反，如果您將大部分時間都花在休閒娛樂上而沒有做對您重要的事情，這樣也會影響您的情緒。

在每一天結束時，您可以自我檢查一下並反思：“我今天做了什麼給我帶來成就感的？樂趣？與他人交流了嗎？我是否取得了良好的平衡？或者明天我能做些什麼保持平衡？”

使用“活動菜單”為您提供一些活動建議



動物
和動物玩耍
溜狗
聽鳥叫



活躍的行為
散步
跑步
游泳
騎自行車
在家跟隨運動視頻做健身



清潔
打掃房屋
打掃院子
打掃浴室
清潔馬桶
打掃你的臥室
清潔冰箱
清潔烤箱
清潔你的鞋子
洗碗
裝滿/清洗碗
洗衣服
做些家務
整理工作區
清潔櫥櫃



與人交流
聯繫朋友
加入新群組
加入政黨
加入約會網站
發信息給朋友
寫信給朋友
找老朋友



廚師
為自己做飯
為別人做飯
烤蛋糕/餅乾烤棉花糖
尋找新食譜



創作
畫一張畫
油一幅肖像
拍照
隨意畫/素描
整理照片
製作相冊
製作剪貼簿
完成一個項目
做一些縫紉/編織



表達情緒
笑
哭
唱歌
大叫
高呼長嘯



善事
幫助朋友/鄰居/陌生人
送禮物給某人
嘗試隨意的善舉
幫某人一個忙
教別人一些技能
為某人做點好事
為某人計劃一個驚喜
列出您的優點
列出您要感謝的事物或人



學習
學習新東西
學習新技能
了解新事物
觀看教學影片



修補
修理房子裡的東西
修理您的自行車/汽車/踏板車
造一件新的東西
更換燈泡
裝飾房間



心神
發白日夢
冥想
祈禱
自我反思
思考問題(如智力遊戲)
嘗試放鬆練習
練習瑜伽



音樂
聽你喜歡的音樂
找到一些新音樂聽
聽收音機
製作音樂
唱一首歌
演奏樂器
聽播客(podcast)



大自然
嘗試一些園藝
種些東西
修剪花草
剪草
摘花/插花
買鮮花
在大自然中散步
坐在陽光下



計劃
設定一個目標
建立財政預算
制定5年計劃
列出待辦事項
制定購物清單



閱讀
閱讀喜歡的書
讀一本新書
閱讀報紙
閱讀您喜歡的網站



時間表
提早起床
晚點睡
遲點起床
完成在“待辦事項”清單上事情



自我護理
洗個澡
淋浴
洗頭髮
敷面膜
修剪指甲
享受日光浴(塗防曬霜!)
小睡一下



嘗試新事物
嘗試新食品
聽一些新的音樂
觀看新的電視節目或電影
穿新衣
讀一本新書
造沒有計劃過的事
新方法表達你自己

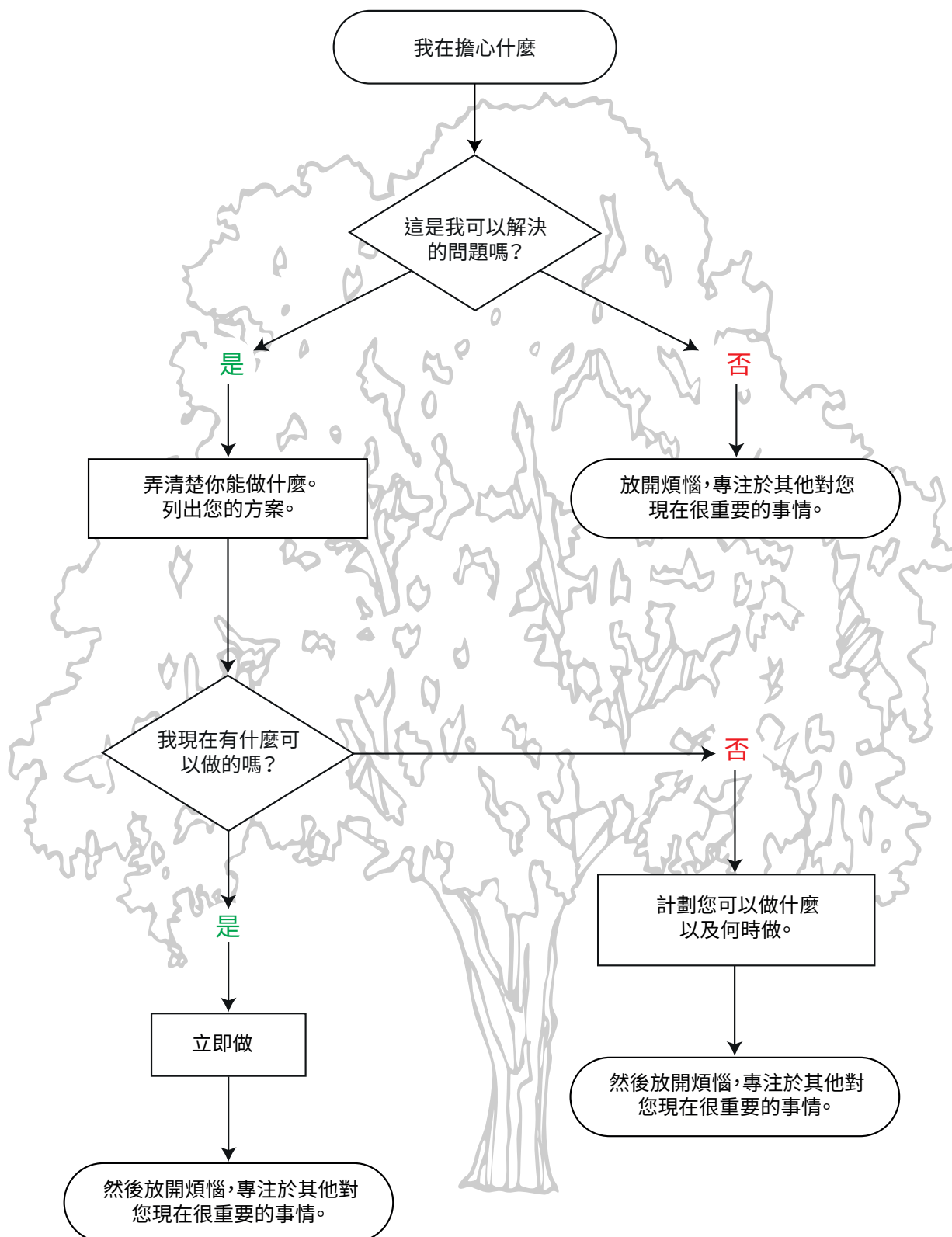


觀看
看電影
看電視節目
看YouTube視頻



寫
寫讚美寫信給別人
寫信給你的政府官員
寫一封憤怒的信
寫一封感激的信
寫一張感謝卡
寫日記
寫你的簡歷
開始寫書

使用此決策樹可幫助您分辨到“實際問題”與“假想問題”的不同



推遲擔心

心理學家認為有兩種類型的擔憂：

1. **真實問題時的擔憂**來自影響您的實際問題，而您可以立即採取行動。“我的手因園藝而變髒，我需要洗手”，“我需要打電話給我的朋友，否則她會以為我忘記了她的生日”，“我找不到鑰匙”，“我付不起錢這份電費單”，“我的男朋友沒跟我說話”。
2. **假設問題時的擔憂**來自當下尚不存在但將來可能發生的事情。“如果我死了怎麼辦？”，“如果我認識的所有人都死了怎麼辦？”，“也許這種擔心使我發瘋了”

受到煩惱困擾的人通常會感到擔憂是無法控制的，耗時的，有時甚至認為困擾時去擔憂是有益的。練習推遲您的擔憂是故意在一天中留出一些時間來，除了擔心之外甚麼也不管，並限制花費在擔憂上的時間。這是一種探索您與煩惱之間的關係的有效方法。請按照以下步驟至少一周。

步驟1：準備

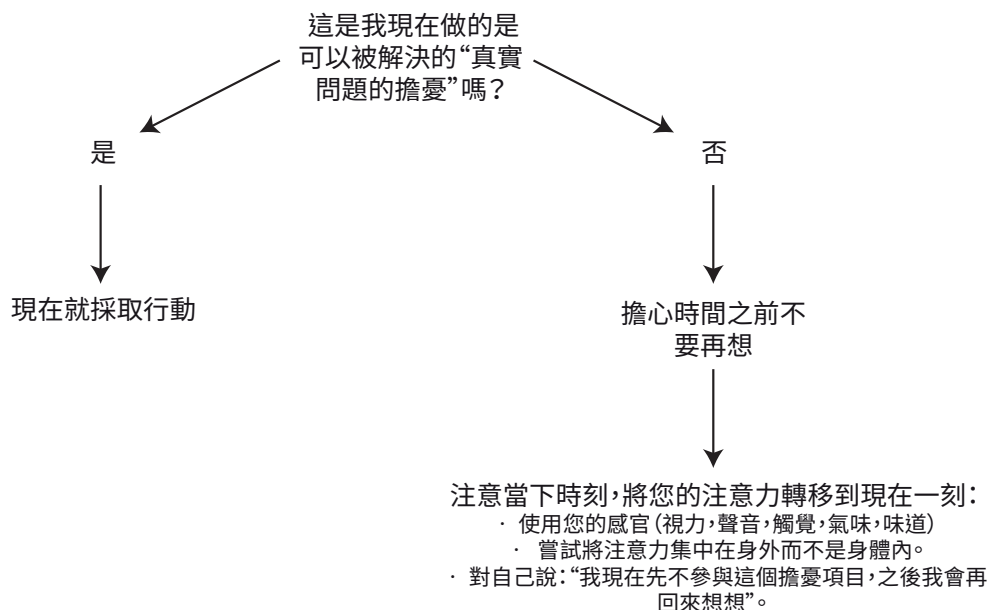
確定您的擔心時間 – 定在何時及持續多久。

- “擔心時間”是您每天為擔心事項特定撥出的時間。
- 您認為一天哪時段是您處於最佳心態去面對憂心的事情？
- 您什麼時候最不可能被打擾到？
- 一般人下午七點是一個不錯的起點。大概要15至30分鐘。



步驟2：推遲擔憂

白天期間，感到擔憂時先表面上確定您正在採取“實際問題”的擔憂，還是只是需要推遲的假設性擔憂。



步驟3：擔心時間

用您專用的擔心時間來擔憂。考慮寫下您一天內浮現過的假設性擔憂。你現在覺得它有多重要？其中有什麼煩惱會導致您採取實際行動？

- 即使您覺得自己沒有太多要擔心的項目，又或者此時沒有感到各項目的迫切性，也請嘗試完全使用已經分配了的擔心時間。
- 現在回想一下您的擔心 – 對比一下您第一次想到它們時及現在的感覺，它們是否給您相同的“震撼力”？
- 究竟是否所有擔憂項目都可以轉化為實際問題？您可以尋求解決方案嗎？

在全球性健康危機中，用富有同情及關懷的心去挑戰您的想法

情況 你和誰在一起？你在做什麼？ 當時你在哪裡？什麼時候發生的？	情緒與身體感覺 你有什麼感覺 比率強度0-100%	自動化的思維 你想什麼了？ 想法、圖像或回憶	用富有同情及關懷的心去回應 對你的消極想法， 一個富有同情及關懷的反應會是什麼？
連續觀看兩小時新聞	焦慮和恐慌感增加	這真糟糕。許多人可能因此而死。 我和我的家人會怎樣？	擔心是可以理解的 – 沒有這感覺是不尋常的。可是您現在能為自己做的事情是什麼？也許您可以看喜劇而不是新聞，或者離開電視去做其他事情。
		在我而言，那些圖像或記憶代表什麼？	嘗試以富有同情及關懷的人的智慧、力量、溫暖、友善和非判斷的方式回應自己 · 我最好的朋友會對我說什麼？ · 真正同情及關心我的人會對我說什麼？ · 為了使我使安心，說話應該用什麼語調？

在全球性健康危機中，用富有同情及關懷的心去挑戰您的想法

情況 你和誰在一起？你在做什麼？ 當時你在哪裡？什麼時候發生的？	情緒與身體感覺 你有什麼感覺 比率強度0-100%	自動化的思維 你想什麼了？ 想法，圖像或回憶	用富有同情及關懷的心去回應 對你的消極想法， 一個富有同情及關懷的反應會是什麼？
		在我而言，那些圖像或記憶代表什麼？	嘗試以富有同情及關懷的人的智慧，力量，溫暖，友善和判斷的方式回應自己 · 我最好的朋友會對我說什麼？ · 真正同情及關心我的人會對我說什麼？ · 為了使我使安心，說話應該用什麼語調？

尾段的提示

- **設定例行常務。**如果您要花更多的時間在家裡，設定例行常務便很重要。保持規律地每天定下起床、入睡的時間，規律地進食以及每天早上穿戴整齊。您可以使用時間表來安排您一天的作息。
- **保持身心活躍。**在計劃您的時間表時，請加入一些可以使您的思想和身體保持活躍的活動。例如，您可以嘗試通過在線課程學習新知識，或者挑戰自己去學習新語言。保持身體活躍也很重要。例如，做30分鐘的家務勞動或利用網上視頻做運動。
- **練習感恩。**在不確定的時世，藉由感恩可重新檢視自身生活，甚至發現周圍人際的支持與關懷，幫助自己建立在愉悅幸福感中。在每天結束時，花點時間思考一下您今天要感恩的事情。嘗試具體一點，每天注意新事物，例如“我很感激午餐時間陽光明媚，所以我可以坐在花園裡”。您可以開始感恩日記，或建立“感恩罐”紀錄點滴。您亦可以鼓勵家人也參與其中。
- **注意並限制憂慮觸發點。**隨著健康危機的發展，我們容易被牽著不斷地關注新聞或檢查社交媒體以獲取更新。但是，你有留意到每次更新都可能觸發你的擔心和焦慮嗎？試著留意什麼能引發您的擔憂。例如，是否因為觀看新聞超過了30分鐘？我會每小時檢查一次社交媒體嗎？嘗試限制每天暴露於擔憂觸發點的時間。您可以選擇每天在固定時間收聽新聞，也可以限制在社交媒體上進行新聞檢查所花費的時間。
- **依靠信譽良好的新聞來源。**注意您從哪裡獲取新聞和信息。小心地選擇有信譽的來源。世界衛生組織在此提供了有用的信息：

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Chinese (Traditional)

Translated title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Translated by: Cathy Yu

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: [https://www.psychologytools.com/resource/](https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty)

living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.