

以重複思考來逃避焦慮

我記得和P第一次會面時，感到沒法插話和提問。她甫坐下就不斷說話——由投訴英國天氣時晴時雨開始，到那兒的生活節奏太慢、大部分人太慢條斯理（她的用語是「不事生產」）、到日常要用英語溝通讓她難以表達清楚自己的沮喪感等。她有太多擔憂，擔心一件事做不好就會帶來下一個問題，而且那兒要找人幫忙不易，日常難題很多時都需要花時間解決，當幾樣懸而未決的問題仍在她頭腦打轉時，她焦急不安。

在她一口氣說了15分鐘之後，我停止她：「嗯，P，我注意到你說話很快很急，幾乎不用抖氣一樣啊！請問你現在身體的感覺怎樣？」她呆住，靜了兩秒鐘：「我不知道。」

我緊接着問：「如果感受一下你現在緊握的雙手、縮起的肩膀、身體的姿勢，你感覺到什麼？」我指出自己觀察到的，邀請她感受當下身體的感覺。她停頓了大約4秒鐘：「緊張？可能

有點緊張。」她自然地調節一下坐姿。肩膀立即放鬆了一點點，手也稍稍張開。

「身體很緊張。可是，當你注意到這個，你就立即調節過來了。」我說：「你平日經常那麼急速地說話是嗎？我感受到你很想各種事情可以一次過處理的焦躁，而這個不斷思考或說話的模式，亦經常在你的日常之中出現？」

P點頭。她終於比較平靜一點，我可以多說一些：「那些事情的確讓人焦慮。不過，我為你感到辛苦，因為在你不斷描述的過程中，你身體好像也在不斷地表達這種緊張情緒，你是為了處理它來和我見面的。想邀請你和我練習一個非常容易的呼吸訓練，只要5分鐘，你覺得怎樣？」

P模稜兩可地點頭。我着她不必閉上眼睛，望着地下感受呼吸，幾乎全程我都在給指引。完成後問她怎樣，她說：「好像身體感覺好一點點。」我乘機邀請她在家中練習，每天5分鐘，她同意了。

在以後面談中，我們花愈來愈長的時間來做靜觀練習。因為她的焦慮感和逃避傾向高，以反覆思考（內在的）和說話（外在的）方法來逃避內心焦慮，而這個行為並非紓緩，乃增加她的焦慮感和延長焦慮時間。練習靜觀，正正讓她學習將內心放在呼吸或身體的感覺上面，當她慢慢學會和這些讓人不適的身體感覺同在多一點，就依賴原本的逃避機制少一點，焦慮感便會自然下降。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲適當練習靜觀能夠幫助降低焦慮感。

【信·健康】捍衛健康非難事，精神健康要留意！【更多健康資訊：health.hkej.com】