

焦慮，你好！



大部分人一提到焦慮，就想到要鑷除它，視它為不好的東西，什麼假設了精神健康的人必然沒焦慮感，就像廣告中充滿笑容的模特兒。這是把焦慮極簡化之想法。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

要理解焦慮，我們該先明白，焦慮保護了大家不必重複陷入相同危險。舉例說，我被狗咬了，然後看見狗感到焦慮，就是腦袋在保護我的良好自然反應。我們必須學習在一定程度上與焦慮共存，因為它本身有用。

不可能沒壓力

然後要問自己，這種焦慮對我有沒有造成功能性困擾？如果因為怕狗但鄰居養狗，雖鄰居的狗從沒襲擊我，但我因為焦慮感太高而沒法出門。這困擾可夠麻煩的。而大家想注意的是，「焦慮感太高」意思是什麼？是身體有很多恐懼反應，如心跳加速、呼吸困難，甚至會暈倒？抑或我應付焦慮機制（逃避）讓我不能出門？

焦慮可能使我們有所警惕，因而

未雨綢繆。這個亦是保護作用。有些人因為害怕未來生活難過而勤奮向學。事實上，人類可能有超過一半行為都跟逃避焦慮有關（《焦慮的意義》，羅洛梅），有人因為社交焦慮而選擇在社交場合喝點酒，因為酒帶來放鬆神經的感覺；有人因怕胖（對未來可能變胖的焦慮）而滴酒不沾。因為焦慮或避免焦慮感而做的行為其實很平常，問題是平衡點。

我們可以從焦慮的不同部分去理解它，以找出真正想改變的。舉例說「我怕鄰居的狗」這件事，可能會導致以下情形（見圖一）。

用這個例子，我想改變的重點可能是「出門」這事情，那屬於焦慮的行動部分。

所以，不能空談「焦慮」感，而需要一個境況（Context），我真正害怕的是什麼？它有沒有帶來功能性缺失，例如不能上班、與孩子的關係變得太緊張？如果不克服這種焦慮的代價是什麼？我願意為了克服這焦慮而付出努力嗎？當然，以上例子是很具體的，亦有不少人的焦慮感其實很空泛，那需要先花一點時間去認識它。

有些人的焦慮，來自追求「沒壓力」的生活。我曾有一個個案是這樣。我們的治療目標，其實是實踐「原來人生有壓力在所難免，同時我也可以活得很好」。這聽起來好像很好笑，然而，我的



不少醫學研究均指出，帶氧運動能替我們減低焦慮的生理反應。

個案的確因為人生的限制——無法肯定未來——這不確定性而感到焦慮。我們慢慢拆解它的焦慮源頭，才發現，他原來覺得一直沒好好過自己的人生，總是因為「不確定性」而選擇最保守的路，卻發覺無論怎樣保守都沒法避開所有不確定性，這很讓人沮喪。唯有放棄控制不能控制的，學習面對尋常人的煩惱和人生的不完美，讓人生沒把握的部分自然存在，並盡力爭取去過他想過的人生。

除非焦慮所帶來的代價太高，否則，人在某程度上需要學習接納焦慮是人生一部分——即提升我們對焦慮的容忍度。不然，焦慮來了，我立即害怕它=更加焦慮。或者，焦慮感一來，我不斷陷入思考漩渦中，不停分析、上網找資料，去思考如何應付焦慮這件事，則可能使人感覺更加焦慮（「大鑊，我做了那麼多東西還是緊張，怎麼

辦？」），或成為了維持焦慮的燃料（「再這樣睡不着覺怎好？要不要繼續看醫生？」）我們對焦慮的抗拒感，有時比焦慮本身還困擾人。接納並不等於喜歡，而是如其所是地看見，讓它自然地存在，同時好好生活。

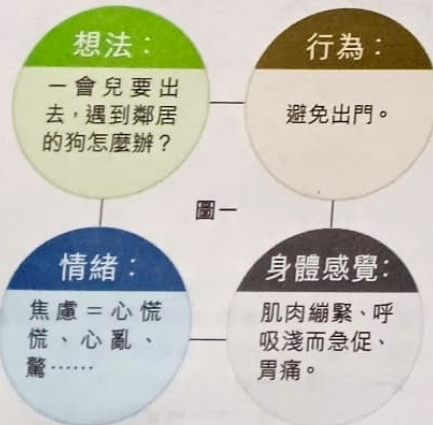
「動一動」準沒錯

任何程度和原因的焦慮，都能在某程度上被健康的生活習慣所舒緩。睡好吃好、生活規律、有充足運動，皆是不二法門。無論神經學、內分泌等醫學方面研究均指出，帶氧運動能為我們「減壓」，即減低焦慮的生理反應。近年腦神經學說甚至表示，不理什麼抑鬱、壓力、焦慮，「動一動」（不管帶不帶氧）準沒錯，因為運動能從生理上改變腦袋對未來的預期，使整個人在生理層面變得更加平衡（How emotions are made, Lisa Feldman Barrett）。那

是從生理入手去舒緩焦慮情緒，非常有效。即使只是每天快步行走或多接觸大自然，從生活習慣上入手做小改變，也有改善焦慮情緒的作用。

一些比較例外的情況：有些人所感受的是「假性焦慮」（pseudo-anxiety）。因為當一個焦慮不安的人或一個焦慮症患者，會帶來一些好處，甚至滿足部分核心需要，這可以是有意識或無意識的。一些人格障礙患者，如依賴型人格障礙，便可能經歷這種「假性焦慮」，其表現的焦慮症狀會讓想依賴的人覺得無法不照顧他們，或繼續允許他們不必負某些責任。這樣只能短暫地滿足了其安全需要；可是，長時間下去，他們會因為依賴而無法獨立自主，內心感覺自己軟弱無能，像小孩子活在大人の軀殼之中。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。



▲「我怕鄰居的狗」可能導致的情形。