情緒健康學生自助錦囊—過度焦慮常見的徵狀（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_symptoms\_of\_maladaptive\_anxiety.html）

過度焦慮常見的徵狀

‧面對危機時，感到焦慮和擔心，這是自然的壓力反應，驅使人保持警醒和作出應變行動去處理問題

‧過度焦慮卻會妨礙日常生活，例如影響學習和人際關係

過度焦慮常見的徵狀

‧情緒方面：經常及持續感到煩躁、神經緊張、易怒

‧身體方面：心跳急速、呼吸困難、顫抖、難以放鬆

‧思想方面：無法停止憂慮、難以集中精神、過分自責

‧行為方面：社交退縮、極力逃避去面對所害怕的事情

如何處理焦慮情緒

放鬆身心

‧經常做適當運動

‧保持均衡飲食

‧做身心鬆馳練習

‧培養消閒興趣減壓

合理思維

‧檢視自己的想法：

1. 我的憂慮是否有現實證據去支持？

2. 最壞的情況會是什麼？發生的可能性有多大？

3. 其他人是怎樣看待這件事情？

‧以符合現實的想法取代過度憂慮

情緒支援

‧向家人和朋友傾訴，能減少無助感

‧接納他人的幫助

‧與人保持聯繫，避免孤立自己

維持生活規律

‧維持生活規律能增加安穩感覺

‧創造小樂趣

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月