

疫情升溫讓人好焦慮，適時抒壓避免影響正常生活

◎嘉義長庚精神科主治醫師 李旻靜

現代人生活步調忙碌，每日接收的資訊爆量，從 Covid-19 疫情的起起伏伏，到近期詭譎多變的俄烏戰爭情事，與不斷上升的通膨危機。當我們接受的訊息愈多，要擔心的事情也變得愈多。而當這些「擔心」逐漸累積，變成了緊張、焦慮，就有可能影響我們的正常生活。

一般來說，焦慮常見的 6 大症狀有：（1）呼吸急促、（2）心跳加速、（3）肌肉緊繃、（4）頭暈頭痛、（5）坐立不安、（6）睡眠障礙。

當上述症狀持續出現一段時間，會對日常生活造成損害，例如：變得難以專注、工作容易犯錯、忘掉真正重要的事情等。我們不能輕忽焦慮帶來的影響，並應即時尋求專業協助，以了解焦慮的原因，找到解決問題的方法，才能避免繼續惡化。

而在日常生活中，可以試著透過下列方式減輕壓力與焦慮的產生：

1. **放鬆訓練**：如腹式呼吸、冥想、生理回饋或漸進式肌肉放鬆法。
2. **養成運動習慣**：不妨出去慢跑或打球，也可以在家做瑜珈、深蹲、重訓等。
3. **建立良好的人際互動**：不管是家人、同



現職
專長

嘉義長庚精神科助理教授級主治醫師
兒童青少年精神醫學、廣泛性發展障礙、
注意力不足過動症、情緒障礙、一般精神
疾病、親子諮商

事、朋友或是網友，能給予陪伴、同理支持，或是轉移注意力，都將有助度過焦慮的不適。

4. **避免過量咖啡因、菸、酒使用**：咖啡因帶來的交感神經亢奮可能惡化焦慮的症狀，而菸酒雖能短暫緩解焦慮感受，但待效果褪去時，卻可能引發更嚴重的焦慮狀態。

適度的緊張是人體為了因應壓力所出現的正常生理反應，過度的焦慮則是對壓力反應過了頭，反而會讓我們失去判斷能力。當焦慮症狀出現時，請不要慌張，先試著接納自己的情緒、觀照自己的內心狀態，了了分明才能安頓自己喔！👉