

輕鬆談～焦慮

這幾個月，你（妳）過得還好嗎？
武漢肺炎疫情，每日的新數據與消息，
總是看得人心惶惶，極度焦慮～

大學升學考試也讓人繃緊神經，無法鬆懈～

而面對這種種的焦慮，

親愛的你（妳）如何因應與調適？

如何與它共處呢？

從現在起我們可以一同鼓勵彼此～

學習好好正視自己的焦慮&好好的與焦慮對話；

更學會安定我們的身心，好好生活！

如果需要聊聊，

也別忘了輔導室一群和藹可親的輔導老師唷！

認識【焦慮】～學會自我檢視

所謂的『焦慮』，主要來自於內心的衝突：當人必須處理不想面對的事情時，心理的不情願與一定要做的壓力互相衝突，很容易就會引起焦慮感。常會伴隨著緊張、不安、憂心這一類的情緒反應，身體上則會出現心跳加速、煩躁、胸悶等等相關的生理現象。

泛焦慮症帶來的症狀



泛焦慮症帶來的症狀



面對升學壓力，克服考試焦慮可以做的有…

1. 轉變想法，將壓力由負轉正

你要在考試時告訴自己，考試是實力和運氣都重要，只要自己肯付出，一定會有收穫。珍惜每一次機會，不管機會多麼渺小，只要有挑戰，就有成功的可能。

2. 腹式呼吸降低壓力

深呼吸可以有效的降低壓力喔！

感到壓力時，深深吸口氣到腹部(大約10秒鐘，直到小腹脹滿為止)，同時用力收縮擠壓小腹肌肉(大約20-25秒，直到小腹緊繃收縮為止)。如此深呼吸5分鐘，你的身心會感覺舒暢，肌肉也慢慢放鬆，不會那麼緊張了。



3. 懶人運動抗壓法

維持每週三次，每次持續30分鐘以上的運動習慣也是抒發考試壓力的方法。如果你忙著讀書，撥不出時間運動，你還可以利用「懶人省時運動法」運動喔！

讀書中途休息時，可以一面搖呼啦圈，一面收聽英文聽力練習。讀書很累時，還可以一面跳繩一面聽巴洛克時期的古典音樂，讓自己腦力放鬆，身體也放鬆。另外，可以爬樓梯時就不要搭電梯，可以快走就不要散步，隨時隨地都可以讓自己動起來！

4. 抗壓自我暗示法

告訴自己：緊張不會加分，所以不要緊張。

我緊張焦慮自己沒讀完，別人也有同樣的緊張焦慮，所以我不算特別糟糕。按部就班、盡全力就好，

5. 讓自己有好睡眠

睡前30分鐘千萬不要喝咖啡、茶、或是提神飲料(甚至白天也絕對不喝)，睡不著也絕對不要亂吃鎮定劑或安眠藥，培養固定的作息。每天強迫自己7點之前起床，11-12點之前就寢，絕對不要熬夜，要讓自己白天精神很好。