



嘉義縣學生輔導諮商中心編製

什麼是焦慮

焦慮是每個人都會有，是正常的情緒反應。適當的焦慮能轉化為潛力與動力、因應挑戰或做好一件事，像是：考試、遇到困難、做重大決定等。

焦慮的產生來自對事件經驗的解讀、性格特質、腦部負責調節情緒的化學傳遞物質失去平衡等因素。有時我們不一定清楚自己的焦慮狀態，但潛在的焦慮可以從身體的表現觀察出來，像是：啃手指甲、拔頭髮、說話無法完整（口吃）、流手汗、聲音顫抖、肌肉繃緊、頭暈、難以呼吸、頭痛、腹痛、心悸、腸胃不適、睡不好等。

焦慮也可能隱含在哭、生氣、不耐煩等情緒中，也可能透過反抗行為來得到掌控感；或對自己的期待與要求過高，擔心表現不好，讓人失望；對事情常過度計畫；掌控慾強；逃避參加一些活動等行為展現。

孩子的焦慮多以生理、行為呈現，所以容易被忽視，或單純認為是身體因素而到處看病。如此不僅強化孩子生病的角色，更無法了解焦慮的潛在因素，也讓孩子的焦慮狀態持續延長。因此有賴於身邊的大人多觀察，協助辨識焦慮的潛在警訊，若有困難也建議尋求專業的資源評估與協助。

對焦慮症的認識

若焦慮的感覺持續超過六個月以上，並影響日常生活、社交或學習，可能是焦慮症，焦慮症是兒童及青少年心理疾患中最常見的一種，有以下幾種類型：

分離焦慮	與照顧者分離、或看不到時，產生對環境的不適應、被拋棄的恐懼。
恐懼症	對某些事物或情境，產生持續且強烈的恐懼，像是：幽閉恐懼症、密集恐懼症、懼高症。
恐慌症	無法預期的產生強烈恐懼，在幾分鐘之內達到高峰。伴有冒汗、胸痛、心悸或窒息感等症狀。
強迫症	透過重複性行為降低焦慮，且無法控制想法與行為。例如：害怕細菌，一直反覆洗手。
社交恐懼症	當處在社交情境時，會過度擔心自己的人際關係，並產生逃避社交的行為。
廣泛性焦慮症	不論大小事都會擔心過度，或出現緊張。

友善的面對焦慮

當孩子展現過度地焦慮時，其實是求助的訊號，表示孩子超過負荷的狀態。此時，友善的回應孩子的焦慮是重要的。

別安慰：「想太多，這種事不會發生」

焦慮時，要將他人的觀察以及說法在腦中進行認知的「處理」是困難的，況且孩子對事件的「合理性」「符合事實」有自己的判斷。簡單地安慰，或表示他們這麼想太傻，無法從根本上幫助孩子減緩焦慮，可能還會產生自我懷疑、自責等情緒喔！

別鼓勵：「用逃避來處理焦慮」

大人因為擔心或捨不得孩子的情緒反應，讓孩子遠離焦慮的情境，像是：害怕社交，就都讓孩子待在家裡不出門。如此不僅喪失孩子學習處理焦慮的機會，且拖延久了治療往往也越費力。

別斥責：「要勇敢一點啊！」

孩子產生的焦慮的因素可能是多元且複雜的，不代表孩子就是不夠勇敢，或沒有努力克服恐懼。如此反而讓孩子越看待自己是沒能力的人，而更憂鬱或焦慮。



如何跟焦慮相處 - 幫助方法

設定焦慮的界線

引導孩子對焦慮設下界線，當意識到逐漸接近這個界線時，要發出求救的信號，像是：「我受不了了」、「幫幫我」。另外，當孩子對任何情境都比較敏感時，以「不甘我事」的概念設下心裡界線。像是：「當老師在罵學生講話時，我有遵守上課規定，所以老師的責罵不是針對我」，讓孩子用比較合理的方式去解讀自己與人、情境的關係。

陪同孩子找到自我安撫的行為

當大人察覺孩子的焦慮時，陪同孩子一起深呼吸，或輕撫孩子的背部、手掌等會讓孩子感到安心的地方。也可以讓孩子透過身體動作的轉換，轉移或是安撫焦慮。像是：伸懶腰、「蝴蝶擁抱法」。在過程中要不斷引導孩子去感受自己的身體狀態，體驗「情緒平穩」是什麼狀態。



蝴蝶擁抱法

腦海中描繪不安或擔心的事情→右手放在左肩，左手放在右肩→依這個姿勢照自己舒服的頻率與力道輪流拍打肩膀。



找到與焦慮共處方法，勤練習

透過一些行動策略去減緩或分散孩子的焦慮，可以帶著孩子一起練習。包含：①設限一個具體範圍，像是：允許焦慮出現 5 分鐘；焦慮顯現在強迫清潔時，提醒自己洗手 3 次就可以確認手是乾淨的；②在腦中模擬會發生的狀況，減少對未知的焦慮，像是：上台前可以在腦海中演練；③自我對話：擴充更多的觀點避免單一的信念，允許自己身上可以有不同的觀點同時存在。

扮演 & 示範穩定情緒

當孩子出現焦慮狀況時，孩子身邊的大人也要先覺察是否因為孩子的狀態勾動你的焦慮，要先學會安頓自己的焦慮。如此更是一個很好的引導與示範。讓孩子知道自己不是孤單的，且與焦慮共處是一段「覺察→找方法→嘗試」的過程。

嘉義縣學生輔導諮商中心

- ☀ 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- ☀ 學校轉介後提供學生輔導服務
- ☀ 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- ☀ 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- ☀ 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193、0972924336

📍 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

