

时势顺逆之心安集：见焦拆焦

不要以为只有年轻人

才会手机不离手

钟先生跟钟太太也很喜欢用平板电脑看新闻

不过最近，钟太太就愈看愈愁

老公呀，这阵子的年青人都这样子

孙子如果被分派到一家不好的中学

跟别人学坏了

怎么办呀？

还有这段时间经济不济

儿子上班的餐厅，生意差了很多

会不会被解雇呀？

唉，你不要想太多了

没事的

聊着聊着

钟太太又开始担心儿子会移民

抛下他们两个老人家

害怕将来没人照顾

钟太太最后想到睡不着

整个人都没精神、记忆力下降

全身也不舒服

专家有话儿

钟太太因为社会事件而担心孙子升学的状况

继而害怕儿子会失业

甚至会移民抛下他们
将来无依无靠
这些想法使她变得过分焦虑
还出现不同的身体反应
例如失眠、呼吸困难、胸口不适、疲倦之类
心情烦躁、不安
难以集中精神、记忆力下降等等
我们对社会上的突发事情感到担心都是常见的
不过如果我们一直只想着它
过度专注这些事情的话
就好像用了放大镜看东西一样
将原本的事物放大
令我们高估了它的危险性或严重性

处理贴士

理性分析

觉得焦虑的时候
先冷静下来
不要把事情看得太糟
先理性分析一下
又可以找家人或朋友商量
他们可以让我们
换一个角度去看整件事情

纾缓情绪

如非必要
避免不断查看有关的资讯或新闻

觉得焦虑的时候

也可以做一些松弛练习

维持日常生活

包括作息、饮食、社交

寻求协助

但是，如果焦虑情况持续

而且影响日常生活的话

就要尽早向医护人员求助了

第二天，钟太太在社区中心

跟朋友华姨一起上网看新闻

她又跟华姨说

自己很担心孙子

会被派到一间校风不好的中学

担心会影响前途

华姨跟她分析说

其实选学校除了考虑校风

教学水平跟孩子能力是否匹配也相当重要

至于他会不会变坏

也视乎家庭教育和孙子本身！

你说得对

我想只是因为这阵子的社会事件

令我过分担心

吓怕自己了而已

听你这么说我就放心多了

还是不要看太多新闻了

去活动室看看有什么好玩的吧！

专家提示

觉得焦虑时，我们可以

先理性分析一下

多跟亲友商量

试着用不同角度去看事情

如非必要

不要接收太多有关资讯

如果焦虑问题持续

就要找医护人员协助了