

時勢順逆之心安集：見焦拆焦

不要以為只有年輕人
才會手機平板不離手
鍾生鍾太也很喜歡用平板電腦看新聞
不過最近，鍾太就愈看愈愁
老公呀，這陣子的年青人這樣子
孫兒如果被派到一間不好的中學
跟別人學壞了
怎麼辦呀？
而且最近市道不好
兒子工作的那間餐廳沒生意
他會不會被解僱呀？
唉，你不要想太多
沒事的
多講一會後
鍾太又開始擔心兒子會移民
丟下他們兩個老人家
害怕將來沒人照顧
鍾太最終想到睡不著
整個人沒精神、又沒記性
全身也不舒服

專家有話兒

鍾太因為社會事件而擔心孫兒升學
繼而怕兒子會失業

甚至會移民丟下他們
將來無依無靠
這些想法令她變得過分焦慮
更出現不同的身體反應
例如失眠、呼吸困難、胸口不適、疲倦之類
心情煩躁、不安
難以集中精神、沒記性等等
我們對社會上的突發事情感到擔心是常見的
不過如果我們一直只想著它
過度專注這些事情的話
就好像用了放大鏡看事物一樣
將原本的事物放大
令我們高估了它的危險性或嚴重性

處理貼士

理性分析

感到焦慮的時候
先冷靜
不要想得太壞
理性地分析一下
又可以找家人或朋友商量
他們或者可以帶我們
用另一個角度去看事情

紓緩情緒

如非必要
避免不斷查看有關的資訊或新聞

感到焦慮的時候

亦可以做一些鬆弛練習

維持日常生活

包括作息、飲食、社交

尋求協助

不過，如果焦慮情況持續

而且影響日常生活的話

就要儘早向醫護人員求助

第二天，鍾太在社區中心

與朋友華姨一起上網看新聞

她又向華姨說

自己很擔心孫兒升中

會被派到一間校風不好的學校

擔心會影響前途

華姨就跟她分析說

其實選學校不單只考慮校風

也要考慮學校程度適不適合他

至於他會不會學壞

也視乎家庭如何教育

以及孫兒自己的！

你也說得對

我想是因為最近的社會事件

令我自己太擔心

自己嚇自己而已

聽你這樣說我就放心了

不如不要看太多新聞

一起去活動室看看其他人在做甚麼吧！

專家提示

感到焦慮時，我們可以

先理性分析

多與親友商量

用不同角度看事情

如非必要

不要過量接收有關資訊

如果焦慮問題持續

就要找醫護人員幫忙了