

# 應對健康焦慮的5大策略



近日在全球爆發的新型冠狀病毒已引起全民密切關注。隨著感染數字不斷攀升，您和您的家人均可能有焦慮與不安的情緒。

焦慮與壓力的徵狀：

- 心跳和呼吸急促，肌肉繃緊，失眠及腸胃不適
- 過份恐懼無助，脾氣變得暴躁和憤怒，經常處於戒備狀態，心不在焉，無法擺脫某些念頭及逃避引起焦慮的事情

處理焦慮的方法：

## 1. 感到焦慮是自然反應

面對生活中無法控制的事情時，感到擔心是完全正常的。當改變當前困境並不容易時，坦然承認比把害怕的感覺抑壓更為適當。

## 2. 保持健康生活

飲食健康，定期運動，充足睡眠，曬曬太陽和跟他人分享都有助打破焦慮的循環。

### 3. 理性主導

有時，當我們的理性思考與情緒管理不能發揮其功能時，憂慮的情緒往往揮之不去。您可以嘗試以下措施：

- 深呼吸並向自己說五次：「保持冷靜，我是有能力應付的！」
- 問問自己：「我在擔心什麼？」並在紙上寫下憂慮及憂慮的原因。
- 再自問：「手上有的資料是從哪裡來的？是事實抑或是流言？我有足夠的資料去作出理智的判斷嗎？」
- 然後嘗試深、長、慢的呼吸。稍為將注意力從困擾思緒挪開，只專注於呼吸。

### 4. 有疑問要提出

在徬徨時，我們適宜接收最新而準確的染病情況及預防資訊以便採取積極行動。以下是一些有用網址：

- 政府衛生署衛生防護中心  
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>
- 世界衛生組織  
<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/novel-coronavirus>



### 5. 尋求專業協助

當您不肯定所得資料是否正確或擔心自己的情況，您絕對可以尋求醫護人員協助。關注及保持個人身心健康是理所當然的事。