



比起个把月前，白天的时间变长了些。不过寒冷的天气依旧持续着。大家对于这一年有什么感想吗？原本好好的寒假却在到新型冠状病毒的影响下让许多人感受到压力与焦虑。

针对这个情况，这一期的心理咨询室期刊将为你介绍处于压力与焦虑不安的状态时如何应对。



## 压力·焦虑不安的两面性

当我们处于压力或者焦虑不安的状态时有可能会感受到痛苦。但是能感受到压力与焦虑是从原始时代开始延续下来保护自己的一种很重要的身体机能。追溯到数万年前，我们的祖先主要靠狩猎为生。可以说周围到处都是天敌，危机四伏。如果不做殊死斗争或者不快速逃跑的话，根本没有办法生存下去。有了能感受压力与焦虑的这种机能，才能让人在斗争或者逃跑时发挥威力。现如今，虽然没有了原始时代时的天敌来威胁我们的生命，但是能感受到恐怖与焦虑，并随之做出一系列反应的机制仍然存在于我们的身体里。这种机制能调动所有的资源来保护自己。然而，过度的焦虑与紧张又会给我们的身心带来许多糟糕的影响。

## 对策

在感受到压力与焦虑的情况下，为了保护自己，我们应做些什么呢？

首先想一下恐慌与焦虑情绪带来的意义。想一想“为什么现在我会感到恐慌与焦虑呢？”“这对我来说有什么意义呢？”

其次，确认自己的实际情况。从5个领域来观察“现在自己出现了什么状况？”①观察自己的压力与焦虑来自哪里。可能与某种情况、事件或者人际关系有关。②观察自己对于事件的见解与想法。③然后，观察发自内心的情感和心情。④观察身体的反应。⑤观察自身的行为。

假设你因为新型冠状病毒的流行而感到压力和焦虑时，“我被感染了怎么办？”这样一种想法或者影像可能会在你的头脑中浮现。那就是自己内心的想法。情感·心情是指内心感到“害怕，焦虑，难受”等现象。身体反应是指“喉部痒，体温上升”等生理反应的出现。行为是指能看得到的一些行为举止，比如“不坐地铁，不出门”等等现象。可以试着把自己所观察到的现象写下来。

掌握一些抗压的方法。比如说，把自己至今为止是怎样克服困难的经历写出来，做一些运动。想一想能治愈自己或者让自己快乐的事。联系可以联系的人，允许自己生气或者哭一哭。在心理咨询室的门口也放有一些关于抗压对策的小册子，如果有需要的同学可以来拿。

最后，寻找自己可以利用的资源。收集一些当你遇到不能应付的情况时，“该做什么？”，“要去哪里寻求帮助？”，“与谁商量？”等相关信息。

カウンセリングセンター 10号楼3层

询问电话：03-3238-3559 利用费：免费

预约时间：周一～周五 9:30～11:00

13:00～16:30

你知道学生心理咨询室吗？在这里可以倾诉你不敢对朋友或者家人倾诉的事，帮助你用自己的力量来面对所遇到的问题。如果你在学习或者生活中遇到自己不能解决的烦恼或者困惑的时候，记得我们的门为你敞开。