



比起個把月前，白天的時間變長了些。不過寒冷的天氣依舊持續著。大家對於這一年有什麼感想嗎？原本好好的寒假卻在到新型冠狀病毒的影響下讓許多人感受到壓力與焦慮。

針對這個情況，這一期的心理諮詢室期刊將為你介紹處於壓力與焦慮不安的狀態時如何應對。



壓力·焦慮不安的兩面性

當我們處於壓力或者焦慮不安的狀態時有可能會感受到痛苦。但是能感受到壓力與焦慮是從原始時代開始延續下來保護自己的一種很重要的身體機能。追溯到數萬年前，我們的祖先主要靠狩獵為生。可以說周圍到處都是天敵，危機四伏。如果不做殊死鬥爭或者不快速逃跑的話，根本沒有辦法生存下去。有了能感受壓力與焦慮的這種機能，才能讓人在鬥爭或者逃跑時發揮威力。現如今，雖然沒有了原始時代的天敵來威脅我們的生命，但是能感受到恐怖與焦慮，並隨之做出一系列反應的機制仍然存在於我們的身體裡。這種機制能調動所有的資源來保護自己。然而，過度的焦慮與緊張又會給我們的身心帶來許多糟糕的影響。

對策

在感受到壓力與焦慮的情況下，為了保護自己，我們應做些什麼呢？

首先想一下恐慌與焦慮情緒帶來的意義。想一想“為什麼現在我會感到恐慌與焦慮呢？”“這對我來說有什麼意義呢？”

其次，確認自己的實際情況。從5個領域來觀察“現在自己出現了什麼狀況？”①觀察自己的壓力與焦慮來自哪裡。可能與某種情況、事件或者人際關係有關。②觀察自己對於事件的見解與想法。③然後，觀察發自內心的情感和心情。④觀察身體的反應。⑤觀察自身的行為。

假設你因為新型冠狀病毒的流行而感到壓力和焦慮時，“我被感染了怎麼辦？”這樣一種想法或者影像可能會在你的頭腦中浮現。那就是自己內心的想法。情感·心情是指內心感到“害怕，焦慮，難受”等現象。身體反應是指“喉部癢，體溫上升”等生理反應的出現。行為是指能看得到的一些行為舉止，比如“不坐地鐵，不出門”等等現象。可以試著把自己所觀察到的現象寫下來。

掌握一些抗壓的方法。比如說，把自己至今為止是怎樣克服困難的經歷寫出來，做一些運動。想一想能治愈自己或者讓自己快樂的事。聯繫可以聯繫的人，允許自己生氣或者哭一哭。在心理諮詢室的門口也放有一些關於抗壓對策的小冊子，如果有需要的同學可以來拿。

最後，尋找自己可以利用的資源。收集一些當你遇到不能應付的情況時，“該做什麼？”，“要去哪裡尋求幫助？”，“與誰商量？”等相關信息。

カウンセリングセンター 10號樓3層
詢問電話：03-3238-3559 利用費：免費
預約時間：周一～周五 9:30～11:00
13:00～16:30

你知道學生心理諮詢室嗎？在這裏可以傾訴妳不敢對朋友或者家人傾訴的事，那族妳用自己的力量來面對所遇到的問題。如果妳在學習或者生活中遇到自己不能解決的煩惱或者困惑的時候，記得我們的門為妳敞開。