

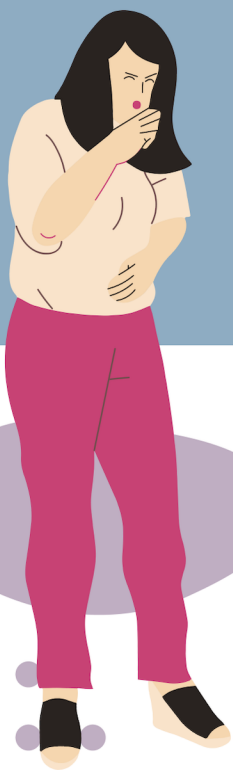
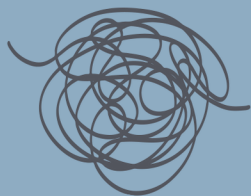
甚麼是 廣泛性焦慮症？

精神健康基金會



廣泛性焦慮症

每一個人都會對有危險的事物感到擔心害怕，這是人之常情。但廣泛性焦慮症患者會長期處於緊張和焦慮的狀態，而且患者所經歷的擔心及害怕，往往超過現實的威脅；難以控制心裏的忐忑不安。



主要症狀

整天心煩意亂、坐立不安、難以集中精神、心跳及呼吸急速，肌肉緊張、腸胃不適和難以入睡等。儘管危機已過，他們仍持續處於緊張狀態，不能放鬆自己，結果影響日常生活。

3個 身心健康貼士

其實，一些小改善小習慣，只要持之以恆，都可以衍生顯著的效果，令人重拾輕鬆和平靜。



1. 呼吸練習

輕輕的從鼻孔吸入空氣，然後緩緩地從嘴巴呼出。從腳趾到頭頂，把肌肉慢慢收緊然後放鬆；保持身體靜止，留意身體感受到的所有觸覺。

2. 適量運動

運動可以舒展肌肉，增加腦內安多酚的分泌，從而減低你的焦慮，增加快樂的感覺。出外到草地或公園等自然環境中散步，親親大自然，可讓身心開朗，暫時放下日常的煩惱。




3. 寫意活動

瑜珈、靜觀、芳香療法、按摩等都是一些有效減低焦慮的活動。帶着好奇心，去體會各種活動，可以幫助你鬆弛，找回內心平靜。



精神健康基金會

 @HKMentalHealthFoundation



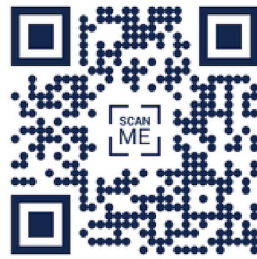
 @hk.mhf



 精神健康資訊平台
<https://eplatform.hkmhf.org/>



 www.hkmhf.org



 3705 2851  info@hkmhf.org

 香港中環德輔道中環球大廈 626 室
Room 626, World Wide House, 19 Des Voeux Road Central, Central

