

# 你的焦虑和恐慌 到底是为了什么？



面对疫情，我们为什么会焦虑和恐慌呢？焦虑情绪的本质，是一种对于潜在失控的恐惧。



不确定性

当不确定性越大时，我们的焦虑程度就越高。

失控感和  
不安全感

面对一种潜在的失控，或不安全，我们所感到的焦虑，其实也是人潜意识中的恐惧。

恐惧

此次新型冠状病毒爆发后，民众抢购口罩和酒精的现象，就是源于人们内心最深处的焦虑和恐惧。而这种情绪的源头，其实就是人们对这种病毒的未知和不确定性。

## 焦虑情绪不都是不好的



保持在中等水平的焦虑状态时，会让我们保持适度的兴奋感，会有一些的积极性去调动相应的身体机能去完成某项任务。



我们应当正确看待焦虑情绪，适度焦虑可以督促我们更加认真地对待疫情防护工作，但过度焦虑则是绝对不可取的。

# 如何缓解焦虑和恐慌情绪



## 植物性神经调节：运动和正念

我们可以通过运动和正念的方式，从植物神经方面来调节我们的焦虑和恐惧情绪。通过运动，大脑中积极情绪的回路也会增多，这可以帮助我们抵抗焦虑和恐惧。正念，是来自于有目的的、此时此刻的、不评判的注意所带来的觉察。



## 系统脱敏法：增强对恐惧耐受力

针对这次疫情的扩散，很多人的恐慌情绪多来源于疾病可能对我们自身及家人所产生的影响，通过查找和了解关于疾病的科学认知信息，以及可能产生的结果从而做出心理预判，并尝试让自己接受和理解不同的结果对我们的人生可能会产生的影响。



面对突如其来的疫情，我们会产生一定程度的焦虑和恐慌情绪其实是非常正常的。但只要我们能够正确地认识焦虑和恐慌情绪，理解它们的产生机制，增加自己对未知信息的理解和预判，我们对未来的可控性就越高，焦虑和恐慌的程度也就会随之降低。

