

為什麼我會感到焦慮？

你的大腦中有個部位稱為杏仁核。它的工作是保護你，但有時候它做過頭了，甚至會在你很安全的時候，告訴你的大腦說有危險，這就會讓你感到焦慮。當你有這種感覺時，可以學著幫助你的大腦集中注意力，並且冷靜下來。試試以下步驟。

倒數以冷靜下來



慢慢地呼吸

5

次。



每次呼氣時，
慢慢數到

4

。



說出你能聽到、
摸到和看到的

3

樣東西。



說出你當下的

2

種感受。



與

1

位成人談談
你的感受。