

# 为什么我会感到焦虑？

你的大脑中有个部位称为杏仁核。它的工作是保护你，但有时候它做过头了，甚至会在你很安全的时候，告诉你的大脑说有危险，这就会让你感到焦虑。当你有这种感觉时，可以学着帮助你的大脑集中注意力，并且冷静下来。试试以下步骤。

## 倒数以冷静下来



慢慢地呼吸

5

次。



每次呼气时，慢慢数到

4

。



说出你能听到、摸到和看到的

3

样东西。



说出你当下的

2

种感受。



与

1

位成人谈谈你的感受。