

压力和焦虑信息表： 学生指南



引用

高等院校的压力和焦虑问题

一直以来，高等院校的学生普遍面临着压力和焦虑问题。2019 年的一项调查显示，加拿大 87% 的高等院校学生表示感到极度焦虑，但只有 24% 的学生接受了治疗。2021 年的一项调查显示，国际学生深受疫情影响，来自 84 个国家/地区的 50% 的学生表示，他们面临着患上焦虑症的风险，出现了社交孤立、精神疲惫和惊恐发作症状。

什么是压力？

压力是对外部情况（例如备考时间紧迫或与家庭成员发生争执）的一种反应。此类反应可能会很强烈，但一旦情况过去或得到解决，相关反应往往会消退。在这之后，我们自身的系统将有机会进行自我调节。压力是由直接的外部原因造成的，因此直面这些原因并逐一击破有助于我们缓解压力反应。

什么是焦虑？

当生活压力太大时，我们常常会感到焦虑。焦虑可能是有益的，它会将我们的注意力吸引到可能对我们不利的事情上面。焦虑的表现特征为，在并不构成实际威胁的情况下持续感到忧虑或恐惧。当焦虑开始影响到我们有效应对日常情况的能力时，它就会成为我们需要克服的挑战。



管理压力和焦虑

当我们想方设法管理压力和焦虑时，最好从辨识会触发压力反应的情况或信号着手，以使我们的身体恢复到自然状态。

管理压力小贴士：



➤ 构建社会支持系统

化解压力的最大法宝就是确保随时有人可以帮助我们，共同面对各种挑战和不确定性，从而成功渡过艰难时期。如果我们需要在新的环境、新的文化氛围或新的国家构建支持系统，可能需要花一些时间。

管理急性应激反应的小贴士：



➤ 心理预演

想象自己正在达成想要实现的目标。这类似于想象自己在课堂上镇定自若地做展示或想象自己开始做作业。这样有助于重塑您的思维方式并提供全新的视角。

管理压力小贴士：



► 提高日常事务的可预测性

我们之所以会感到有压力，通常是因为我们觉得对生活失去了掌控感。当出现问题时，您可以先从您可以掌控的方面着手，然后将问题拆分为更小、更易于管理的部分来逐一击破，最终完美解决它们。例如，如果您因生病缺课，可能会因需要补齐的功课量过大而感到不堪重负。然而，如果对您在一段时间内需要学习的主题和概念进行细分，那么完成这些功课看起来可能就不那么令人生畏了。

► 进行感恩练习

感恩练习可以帮助您专注于事物的积极方面，并重新审视挑战，认识到这些挑战并不足以构成威胁。养成随手记录心怀感恩之事的习惯尤其有用。

良性压力和心理弹性

有些人拥有较强的心理弹性，可以更好地应对压力。心理弹性是指个体面对逆境、创伤、不幸、威胁或重大压力时的适应能力，它不是我们天生就具有的能力，而是通过后天培养习得的。

管理急性应激反应的小贴士：



► 积极的自我对话

进行自我对话，激励自己朝着目标前进。以第三人称或第二人称视角与自己对话，有助于减少情绪困扰。举例而言，如果 Alex 对即将到来的课堂作业感到有压力，可以像下面这样和自己对话来减轻压力：“Alex，你有能力又聪明，并且你之前曾运用自身技能按时完成了类似任务。你一定可以的。”

► 专注于呼吸

通过腹式深呼吸（用横膈膜呼吸）提醒自己的大脑放松，这样有助于降低血压和心率，同时调节压力带来的身体反应。

*标注框：良性压力是我们在兴奋时感受到的一种压力形式，它能够鼓舞我们，让我们以十足的热情自信从容地面对生活。它可以改善我们的认知功能（记忆力）、专注时间，并有助于提高工作效率，从而让我们获得持续的行动力，朝着目标迈进，并以积极的心态面对生活

寻求支持

如果压力和焦虑影响到您的日常生活，那么寻求专业支持可能会对您有所帮助，虽然迈出这一步并非那么容易。您将获得一个安全的空间来倾诉自己的情绪并获得所需的指引。以下提供多种途径来帮助您获得支持服务：

- 1 了解高等院校的咨询部门或学生健康服务中心可提供哪些服务。许多学校甚至还推出了专门针对国际学生的支持计划！
- 2 **Good2Talk** 是专为高等院校学生提供的免费资源。接受过培训的专业人士可以通过帮助热线或短信为您提供支持。
- 3 **Connex Ontario** 提供有关整个安大略省治疗服务和保密支持的信息。

请记住，除非存在直接的伤害风险，否则我们将会对您寻求的帮助予以保密。如果独自寻求支持令您却步，那么在拨打帮助热线或安排会面时，您可以让一位值得信赖的朋友在场。如果您因心理健康的污名化而感到纠结，害怕或者不习惯寻求心理健康支持，迈出这一步对您来说可能会很困难。可以采取一些步骤来减少寻求心理支持带来的羞辱感，例如增进对心理健康的了解，自我关怀，与愿意坦诚面对自身心理健康的人士交流，自我激励等。