

😓 焦虑自助卡片 · 随身携带的安心包

SOS 焦虑发作急救5步法

1. 认：这是焦虑，不是危险
2. 停：停下手中事，深呼吸
3. 察：观察身体感觉，不抵抗
4. 等：焦虑会达到峰值然后下降
5. 归：回到当下，继续活动

📌 记住：你经历过，你挺过来了！

🫁 4-7-8呼吸法

吸气 4 秒



憋气 7 秒



呼气 8 秒

🌍 5-4-3-2-1接地练习

- 👁️ 看到 5样东西
- 👂 听到 4种声音
- 👋 触到 3样物品
- 👃 闻到 2种气味
- 👄 尝到 1种味道

👉 将注意力从内心焦虑转移到外部世界

🧠 焦虑思维识别

焦虑常见想法：

- "万一...怎么办?" (灾难化)
- "我必须完美" (全或无)
- "别人会怎么看我" (读心术)
- "我控制不了这一切" (无助感)
- "感觉糟透了，一定很糟糕" (情绪推理)

⚠️ 想法≠事实！焦虑在夸大危险

⚖️ 焦虑 vs 危险

焦虑的感觉	现实的危险
心跳加速 出汗 呼吸急促	这些只是身体的 警报反应， 不是真的有危险

🚫 不舒服 ≠ 不安全

👉 快速肌肉放松

1. 握紧拳头 5秒 → 放松
2. 耸肩膀 5秒 → 放松
3. 皱眉/眯眼 5秒 → 放松
4. 收腹 5秒 → 放松
5. 绷直脚趾 5秒 → 放松

👉 感受紧张和放松的区别，释放身体紧绷

💙 焦虑时的自我肯定

SOS 焦虑紧急支持卡

📞 紧急支持联系方式

📞 心理危机热线 (24小时)

400-161-9995

- 北京回龙观医院：010-82951332
- 上海市精神卫生中心：021-12320转5
- 希望24热线：400-161-9995

👤 我的支持系统

最信任的人：_____

电话：_____

心理咨询师：_____

电话：_____

⚠️ 如果焦虑伴随强烈恐惧、胸痛或窒息感，请拨打120或前往急诊

焦虑卡片使用指南

何时使用：

- 感到心慌、胸闷、紧张时
- 出现灾难化想法时
- 无法集中注意力时
- 睡前焦虑时

使用技巧：

- 先使用呼吸或接地技巧平复生理反应
- 再用认知技巧挑战焦虑想法
- 不要抗拒焦虑，允许它存在
- 随身携带，随时查阅

 **打印建议：** A4彩色打印 → 裁切成90x54mm → 过塑防水 → 放入钱包随身携带