



## 焦慮症

---

### 焦慮如何產生

焦慮的產生跟外在壓力與個人的脆弱性有關。外在的壓力可以是人與環境的互動當中，一種令人疲累且已超出個人所能承載的情況，而個人的脆弱性以及對壓力源感受上的差別，則與遺傳、學習經驗有關。然而外在的壓力並不一定會讓個人產生焦慮現象，若一個人的脆弱性很高，則即使小小的壓力也會讓個人產生極大的焦慮。

### 焦慮症的認識

- 焦慮症是一種以過度焦慮、擔憂、畏懼、逃避為主要症狀，造成重大痛苦、損害社會、職業功能的疾病。主要可分為下列幾種疾病：
  - 恐慌症：獨特而且不可預期的極度焦慮反應，有造成瀕死的害怕。
  - 強迫症：重覆不願意的想法或行為。
  - 廣泛性焦慮症：過度廣泛焦慮或擔憂。
  - 慮病症：持續擔心自己可能得到身體疾病。

---

### 焦慮症的病徵

- 生理反應：身體發熱、心悸、胸口緊、過度換氣、腸胃不適、暈眩、口乾、肌肉緊繃、痛、疲倦、無法專心、思考混亂等。
- 認知反應：我做不來、覺得自己很傻、別人常注意我、可能會暈倒、得心臟病、無法呼吸、不願意出門、會發瘋等。
- 情緒反應：害怕、激動、恐慌、過度擔心、不安、感覺世界毀滅、悲哀、失去控制、罪惡感、生氣、憂鬱等。

---

### 疾病對學業、家庭及工作的影響

學業對個人來說是一種壓力，會引起焦慮，反之焦慮也會對學業產生不良的影響。患有焦慮性精神官能症的個人會出現無法集中注意力、不能靜下來專心念書，記憶力也受影響，許多病人會有失眠的問題，致使白天十分疲倦、頭昏腦脹，念書效果當然會減低不少。

對一些焦慮精神官能症的病人而言，家庭的一些問題（如經濟問題、子女教育問題）很可能帶給他們心理上的極大的壓力、情緒的不安、緊張、過份的焦慮，同時出現各種各樣的身體症狀。在病人罹病初期，家人多半會很關心，也很有耐性的陪同病人四處求診，一旦

日子久了，無法找出致病因素，可能導致家屬的不耐煩，家人可能開始採取疏離、不理睬，這時候家庭氣氛就會陷入低潮，家庭關係失去平衡，家庭內又會產生新的壓力。

工作本身就是一種壓力，老板的要求、業績的需求、自我的期許等，都是工作上的壓力源，皆足以讓人產生焦慮。而焦慮性精神官能症病人在工作上常因為覺得身體各個部位的器官都不對勁或疼痛，從頭痛、頭暈，到全身無力、四肢發麻等等，嚴重時根本無法專心工作，可是現實生活又往往不允許他們拋下工作，結果不但工作壓力加重焦慮的症狀，且疾病本身反過來又形成一種新的壓力。

---

## 焦慮症的治療

治療的原則是依病人的主要問題來做取舍。在經由醫師的詳細診斷下，決定以適合病患的治療方法來解決焦慮症所帶來的困擾。主要的治療方式有下：

- **藥物治療：**

主要為抗焦慮劑與抗憂鬱劑 2 種。必須遵從醫師的指示服藥，切勿自行調整藥物劑量或者停藥。隨著醫療科技的發達，新一代藥物的副作用已經逐漸減少，但是仍有每有人在服藥後會出現一些副作用，要提醒的是，絕大部分的副作用是暫時性的，不要因為藥物短暫副作用造成的不適而自行停藥或減藥，因為如此一來可能達不到治療的效果，若是副作用讓您相當難過，可與醫師討論，作適當的調整。

- **心理治療：**

減緩因焦慮造成的思考行為混亂，抒發因害怕某些特定事物的恐懼。

- **團體治療：**

獲得支持與建議，改善心理困擾，恢復生活動力。

- **行為治療：**

透過簡易可行的技巧來治療焦慮症。

- **肌肉放鬆訓練：**

改善焦慮程度及過度換氣的症狀。

---

## 幫助您自己

- 接受適當的診斷及治療，與醫療人員討論有關焦慮疾病之計畫。
- 保持積極的態度吸收他人處理的經驗。
- 參加另您覺得舒服的活動，放鬆生活步調，找親友傾訴，調整情緒。
- 參與相關的支持性團體，獲得協助。
- 瞭解焦慮症的治療方式與其他康復之道。
- 維持規律生活作息，培養休閒活動。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 1990、1090