

焦慮症 (Anxiety)

一、簡介:

焦慮是一種生理、行為及心理的緊張反應，會產生這種反應的原因大多都是長期性或過大的壓力導致，於是使得身體的神經系統產生過度反應，進而造成各組織器官的功能異常，而出現不舒服的症狀。

焦慮症常發生在青少年時期就開始，並且持續到成年，在生活中每個人或多或少都有壓力，主要是因為感受壓力時而出現的一種暫時性的反應，但如果此情形持續維持六個月以上，且無法恢復至正常狀態時，甚至嚴重影響到日常生活，就是得到焦慮症。

二、症狀:

(一)、生理：頭痛、心悸、出汗、顫抖、失眠、呼吸急促、腹瀉、肌肉緊張…等。

(二)、情緒：恐懼、不安、緊張、易怒、痛苦感、厄運感…等。

(三)、認知：難以集中注意力、無法思考及失去現實感。

(四)、動作：坐立難安及無法冷靜。

(五)、行為：急躁、衝動及逃避行為。

(六)、睡眠：失眠且易中斷。

三、治療：

- (一)、**藥物**：主要為抗焦慮劑與抗憂鬱劑二種，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。
- (二)、**心理**：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，探討患者過度擔心的想法是否合理，並找出適當的替代性想法。
- (三)、**行為**：經歷過去所擔心或害怕的事情，並從中獲得情緒的舒緩與認知的重建，透過簡易可行的技巧來治療焦慮症。
- (四)、**肌肉放鬆**：學習調整呼吸、放鬆肌肉，以便能緩和並控制生理焦慮的反應，改善焦慮程度及過度換氣的症狀。
- (五)、**社交**：找出人際衝突的原因，並練習新的人際技巧，以增進人際和諧度。
- (六)、**團體**：利用團體活動中所獲得支持與建議，進而改善心理困擾，恢復生活動力。

通常治療焦慮症的首要目標是針對引起發生的任何事物衝突，採取抒發情緒及漸進式的積極承認來克服恐懼，藉由學習來克服害怕的情況，通常病患皆可以逐漸地減輕症狀。

新竹市衛生局
社區心理衛生中心
諮詢專線：03-5355276

