

## 能者多勞，智者多慮 —認識焦慮症

[ 發表醫師 ] :護理指導 醫師(精神科)

[ 發布日期 ] :2005/5/10

...三十七歲的陳先生一向身體健康，但近來卻成為醫院、診所的常客，主要是因為半年來老是覺得容易疲倦、煩躁不安，偏偏晚上又睡得不好，這一陣子下來，注意力不能集中、腰酸背痛、胸口不適、眼睛乾澀、胃痛拉肚子、頭暈頭痛，去了好多的醫院，找了很多的名醫卻檢查不出異常，讓陳先生更加的沮喪擔憂，以至於連上班都感到害怕...

焦慮、緊張實為常人面對外界威脅之正常反應，適當的焦慮反應不但可以刺激交感神經，讓身體處在備戰狀態，更可以激發潛能，有助於因應挑戰。然而，過度的焦慮卻會造成交感神經的失調，進而產生伴隨焦慮而來的一系列自律神經失調症狀，例如煩躁、易怒、注意力不集中、記憶力下降、頭痛、頭暈、身體不適、失眠等，較嚴重者會有心跳加快、呼吸困難、莫名其妙發抖盜汗、胸痛、腸胃不適，甚至還有可能誘發各種不同的精神疾患，例如恐慌症或憂鬱症。到底是那些人比較容易罹患焦慮性的精神官能症呢？

...陳先生半年前升遷為某外商公司的主管，他為了力求表現，倍感壓力。他是該公司最年輕的主管，其青年才俊自然跟他做人做事的態度和風格有關，「理性」、「求完美」、「巨細靡遺」...是一般人對他的評價，然而他自己卻常常覺得時間不夠用，他重視紀律、

形式、標準和細節，卻犧牲了處理事務的彈性、開放性與時效...

環境壓力和人格特質是焦慮症的危險因子，在人格特質的部分，所謂「能者多勞，智者多慮」，理智型的人格和完美主義者有一些特質：一、「重細節、求完美、強調邏輯與理性思考」：他們會強迫自己遵守嚴苛的規則，而不去考慮其合理性，常會反覆地檢查或常常決定從頭開始，但彷彿與完美總是有一些差距。當既定的程序無法幫助他找到確切的答案時，如何扭轉就成爲一個痛苦的過程。二、「快節奏」：凡事要求快快快，卻總覺得時間不夠用。三、「不善於表達情感或讚賞」：在選擇休閒或娛樂時會找一些具結構性而且有相當困難度的遊戲。四、「過程比結果更重要」：雖然有人會覺得他們熱愛工作，其實他們「只在乎曾經擁有，不在乎天長地久」。

至於環境壓力的適應方面，根據 Holmes 等人的研究，最容易適應不良造成焦慮的壓力事件包括：分離（親友過世、離婚）、健康問題（生病、老化）、工作（調職、升遷、失業、退休）...等等，此外，像聯考時「全面備戰，全家總動員」的時候，或是更年期面臨一些失落感和空巢期的到來，不免面臨自我價值和定位上的存在問題，假如在這時候產生適應障礙的話，也很容易就會有憂鬱症及焦慮症的情形。

所謂「預防重於治療」，規律的生活、充分的營養和適當的運動，絕對是增強個人調適負面情緒最基本的方法。另外，焦慮是會透過「模仿」（modeling）學習而來，有時候，和「緊張大師」生活在一起的人也容易變得「神經兮兮」，設法減低「塑造緊張、恐懼的壓力環境」是很重要的，然而，減低「壓力環境」並不代表「自閉退縮」，和信任的人談一談常有意想不到的效果，其實家人和朋友之間的關懷和情緒安撫是永不嫌多的。在環境壓力適應的部分，可以透過學習「自我因應技巧」（self-coping strategy，

例如放鬆練習、焦慮處理訓練)來增強自己的「抵抗力」。例如行為心理學家麥倩堡 (Meichenbaum) 等人提出的壓力因應技巧,藉由了解壓力及焦慮的正確觀念,進一步練習「有助於自我調適的陳述」(self-statement),用「我了解焦慮是自然會有的感受」、「我可以應付這種感覺」、「人怎麼可能不緊張」、「身體的不舒服只不過是對壓力自然的反應罷了」...等等的自我陳述,來對抗壓力時產生的「天啊!我不行了」、「我受不了了」、「別人好像都很順利沒有問題,只有我最糟糕」、「糟了!我又心跳加快、呼吸困難,我是不是生了什麼怪病」...等等失控的想法,這些失控的想法常常會造成更緊張、更不舒服的惡性循環。

在焦慮症的急性期,精神科醫師可給予藥物以控制症狀,再加上支持性的心理治療(鼓勵傾訴、主動傾聽、衛教解釋、化解不安、給予信心...),大多數的患者可以逐漸改善。傳統的藥物治療是給予 benzodiazepine 類的藥物,目前比較新的觀念是輔以抗憂鬱劑,如服用 SSRI 或 TCA 數週至數月的時間,之後由醫師評估後逐漸減少劑量。除此之外,精神科醫師會運用認知行為治療和放鬆冥想治療來加強療效。有些臨床精神科醫師強調,藥物的療效可加強「醫病關係」,但真正重要的,是建立在正向「醫病關係」之下的治療性會談,這一點其實可以從很多焦慮症病患「逛醫生」(doctor-shopping)的現象來了解。如果個案因特殊的環境因素及人格特質而不易改善,且經評估適合接受心理治療條件者,可以要求精神科醫師安排深度心理治療。

焦慮症及失眠症的特別門診,可以提供給有需要的民眾利用,焦慮症如能得到適當的治療,不僅可以阻止病情慢性化、預防併發症發生,對於疏解個人的痛苦和減低醫療成本的浪費,也有重要的意義。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療