

## 淺談焦慮

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(精神科)

[ 發布日期 ] : 2006/9/11

焦慮是種極普遍的情緒感受，是每個人由小到老都會有的經驗。所以說，焦慮不一定是正常的反應，其實適當的焦慮不僅無須避免，反而可以促使個體表現得超出平常的水準。例如：人在緊張的狀態下常可工作的更久，或在緊張時有跑的更快、力氣更大的情形，俗話說「狗急跳牆」也是一例。因此我們可以了解到不是所有的焦慮表現都是病態的，也不是所有會焦慮的人(世上恐怕找不到一個絲毫不會焦慮的人)都是有焦慮疾患的。

焦慮的症狀有輕、有重，也有形式不一樣的表現，常見的如顫抖、肌肉緊繃、坐立不安、戰戰兢兢、易受驚嚇、煩躁、心悸、胸悶、冒冷汗、口乾、頭暈，嚴重的甚至強烈到以為自己要死掉或失控，像恐慌發作即是。一般說來，

病態焦慮的特點如下：

1. 焦慮的表現程度(強度、長度)，超過情境刺激的程度許多。
2. 焦慮的程度達到明顯影響個體的生活、社交、工作、人際等功能。

有了病態的焦慮便需要接受專業的評估，接受必要的協助或治療。常見的焦慮疾患：恐慌症、強迫性精神官能症、畏懼症(如社交畏懼症)、泛焦慮症、創傷後壓力症等。

和焦慮有關的是「壓力」。所謂壓力是指個體需要在心理或生理上付出額外能量來面對和應付的情況。會造這種壓力狀況的事物，便是壓力事件。個體承受了壓力事件(也可同時多項一起來)後，在知覺和認知上便有了安危、急緩、輕重的判斷，而後在心理和生理上便出現了不同程度的反應，焦慮反應便是其一。

其實人是一個整合的個體，有身(生理)和心(心理)兩個層面，而這兩者密切相關，又彼此影響。一個人對情境的認知，對其後續產生的反應有很大的影響，例如同樣有「會錢」被倒了，是把它看作「破產」，或「一生都完了」，抑或採取「錢再賺還會有」，對一個人是會有不同的影響的。相同的，一個人如何來看待自己焦慮反應(不管生理或心理上的)也會透過認知而在生理和心理上造成反應，而心理症狀和生理症狀二者又會彼此相互影響，甚至產生如滾雪球似的惡性循環反應。

對病態焦慮的治療原則是：藥物治療焦慮在生理層面上的症狀，並藉調整病人的認知，使其了解其身體上症狀的意義，破除畏懼逃避行為，改善功能表現。團體心理合併藥物治療的模式，更是提供此一完整統合的方式，也讓病友兼有充分的情緒支持，共擔疾病的苦痛經驗，同享治療中的過程和成果，再回海闊天空的光明生活。

**!!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。**