

## 什麼是焦慮症？

### 什麼是焦慮？

焦慮是一種模糊不定的不安、煩躁、擔心，甚至恐慌的感覺，不一定有明顯、特殊的外在因素。

### 引起焦慮的原因：

可能個體生活中的某些重要價值和目標產生衝突，或是個體發展過程中有情境和發展性的危機，在個體調適不良的情況即產生了焦慮。

### 什麼程度的焦慮需要治療？

主要的症狀是心理上的不安、焦慮及隨著心理焦慮而來的身體症狀，若持續一段時間可能會演變成焦慮症，可能會有以下症狀：

- 呼吸困難
- 心悸
- 胸痛或其他窘迫性感覺
- 感覺異常
- 出汗
- 怕死、怕發瘋、怕發作時會做衝動的事
- 昏倒
- 顫慄或發抖
- 不安
- 失眠
- 噁心或腹部不適
- 有關創傷的惡夢或影像

### 得了焦慮症該如何處理？

#### 一、心理治療：

和心理治療師討論自己的困擾、挫折及心理衝突，逐漸可以了解自己的各種情緒反應。

#### 二、行為治療：

有些人的焦慮和情境有關，如怕坐電梯就可行為治療來幫助。

#### 三、肌肉放鬆治療：

透過生理迴饋儀的訓練，教導認識身體各部位肌肉的放鬆程度，以減輕壓力感或增強承受能力。

#### 四、藥物治療：

經醫師指導服用，服藥時避免飲酒。

#### 焦慮症會好嗎？

焦慮症就像感冒一樣，每一個人一生都有發生的可能，情況有輕重，不一定每一個人都須要求醫治療。臨床上約有半數的患者會痊癒，其餘的病人症狀起伏不定，時好時壞，僅有五分之一的患者，會演變成慢性化。