

認識焦慮症

焦慮是種很普遍的情緒感受，但是有些人有時擔心的來源卻不知為何，而且嚴重到影響他們的日常工作和生活。這與一般人擔心和害怕有別，就可能是焦慮症。焦慮症常使患者長期處於緊張和焦慮狀態，並產生不合理或過份的害怕和憂慮。依症狀不同，焦慮症又分為幾類：

1. 廣泛性焦慮症

持續超過六個月的長期焦慮狀態，但缺乏明確對象或具體事件。過度的擔憂，以致影響整體生活。成天提心吊膽、過度緊張。由於患者無法放鬆，容易受驚嚇，所以無法專心在任何事情上、時常無法入睡，亦會出現頭暈、肌肉繃緊和心跳加速等生理徵狀。

2. 畏懼症

對不真實的危險發生強烈的恐懼，較常見的是對密閉空間、高度、電梯、隧道、水和血等等。恐懼程度常與實際的危險程度有段落差。過份的恐懼會影響正常生活，使病人在日常生活或工作上會逃避其恐懼的事情，導致生活受到干擾。

3. 恐慌症

病人在無緣無故的情況下、感受到突如其來的強烈恐慌感覺和身體不適。包括呼吸困難、胸痛、心悸、反胃、暈眩、窒息、手腳麻痺、震抖、冒汗、感到死亡將至或快要崩潰。這些徵狀往往伴隨著一些不實感覺，如發瘋或失控。在發作開始後，突然發生並於 10 分鐘內達到相當厲害的程度，且沒有確實的身體其他病因。通常在第一次或剛開始幾次的恐慌發作，會讓病人極度害怕，常認為自己是心肌梗塞、中風或快要發瘋，雖經醫師解釋、保證，仍是半信半疑。

4. 強迫症

病人會重複出現某些思想或行為。持續不能克制令他們苦惱的意念或重複無意義的行為，例如重複洗手、沖涼、洗地、檢查門窗等。病人常努力試圖擺脫重複的思想和行動，但卻不能克服。

焦慮症的治療方法

通常治療焦慮症方法分為藥物治療和心理治療。

1. 藥物治療：

抗憂鬱藥是最常用於治療焦慮症的藥物，但是抗憂鬱藥物要按醫生的指示來服用，通常病人須要數週的治療，症狀就會開始有明顯的改善。

2. 心理治療：

- 教導放鬆技巧和處理負面情緒的方法，以減輕因焦慮情緒帶來的痛苦。

- 運用認知行為治療改變病人對引發焦慮的事物所產生的反應，讓病人對抗其恐懼。

資料來源：

Lippincott Williams & Wilkins (1998). *Kaplan and Sadocks Synopsis of Psychiatry 8th Edition*. New York.

◎ 雙和醫院精神科關心您

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 2819、79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印