

認識焦慮症

一、定義：

焦慮症（Anxiety Disorders）令病人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，有時擔心的來源卻不知為何，嚴重影響他們的日常工作和生活，這與一般人擔心和害怕有別。包括：廣泛性焦慮、恐慌症、驚慌發作、強迫症。焦慮症是一種為了因應環境威脅的情緒反應，正常人皆有焦慮反應，有時候它甚至是解決問題及克服困難的原動力。

二、症狀：

1. 注意力不集中、過度警覺、坐立不安、憂慮、害怕、無法放鬆。
2. 妨礙工作、睡眠、娛樂和其他人際的正常相處。
3. 破壞了有效解決問題的方式，逃避行為、與人疏離。

三、治療

1. 藥物治療：

抗憂鬱劑是最常用的治療焦慮症的藥物，約二~四週就能看到臨床效果，抗焦慮藥物有不少副作用，例如嗜睡等，且容易有濫用成癮風險，所以一定要按醫生的指示來服用，尤其當患者須要較長期的治療。

2. 心理治療：

- (1) 以較客觀的角度看待焦慮，查證事實。
- (2) 應付『不確定』的事：減少『不確定』的方法就是『做決定』。
- (3) 分散注意力：

任何時候，有負面的想法出現時，把注意力重新導向別的地方，並適時喊停。

(4) 放手去做：

第一次做某件具有挑戰性或有危險之虞的事，緊張是很正常的。但往往我們最害怕的事也是最令人興奮和滿足的事。

(5) 學習放鬆：

每天定時練習 15-30 分鐘各種專為放鬆肌肉或平靜心靈的運動，讓自己平靜下來。

(6) 不要過度反應：

你必須糾正伴隨這種因驚慌而帶來的錯誤解釋。

(7) 藉深呼吸緩和突如其來的驚慌。

(8) 運動減輕焦慮情緒，運動時腦部會分泌使人心情愉悅的「腦內啡」

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5875938