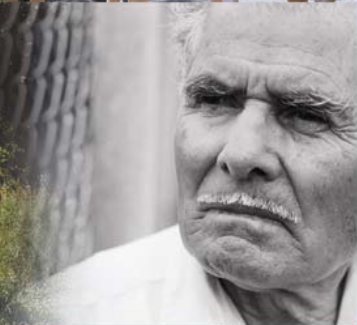


焦慮症是甚麼？ (What is an anxiety disorder ?)



焦慮症是甚麼？

焦慮可用來描述當人們面對威脅、危險、壓力時所經歷的正常感受。當人們感覺焦慮，他們通常會覺得生氣、不舒適、緊張。

焦慮的感覺可能來自於生活經歷，如失去工作、關係破裂、嚴重疾病、大車禍，死亡等。在這些情況下感覺焦慮是正常的，而且通常只持續短時間。

因為焦慮感非常普遍，所以一定要瞭解在某一情形中出現的適當焦慮感和焦慮症症狀的區別。

焦慮症不是單種病，而是一組病，其共同特點是持續地感覺高度焦慮、極度不適和緊張。

如果一個人極其焦慮，從而顯著影響到日常生活，沒法做自己想做的事情，那麼，他很有可能會被診斷為焦慮症。

焦慮症是最常見的精神病之一，在任一時期，都有二十分之一的人受到影響。焦慮症通常在成人早期出現，不過也可能在兒童期或晚年出現。女性焦慮症患病率高於男性。

焦慮症通常是無緣無故突如其來的，常伴有劇烈的生理感覺，如呼吸困難和心悸。其他症狀包括出汗、顫抖、窒息感、噁心、腹痛、頭暈、麻麻的感覺，失控感、感覺大禍臨頭等等。

焦慮症影響到一個人思考、感知、行為；若不加治療，可能導致巨大的痛苦，影響到一個人的生活。可以慶幸的是焦慮症的治療一般都很有效。

焦慮症有哪些主要的種類？

焦慮症有很多種。

廣泛性焦慮症 (Generalised anxiety disorder)

廣泛性焦慮症的主要特點是對日常生活中每一件事情，如健康、家庭、朋友、金錢、事業等等，都過份地、無法控制地、不切實際地擔心。

此類患者持續、不可理喻地擔心傷到自己或所愛的人，但伴有持續性的顧慮感。



伴隨場所恐懼型或非伴隨場所恐懼型的驚恐發作 (Panic disorder with and without agoraphobia)

患者通常在常人不會懼怕的情形中經歷極度驚恐發作，伴有極不適的焦慮生理症狀，例如感覺好像心臟病發作。通常還有“發瘋了”的恐懼，或者懼怕驚恐發作會導致死亡或失控。

這些恐懼感會使部份人開始經歷場所恐懼，嚴重影響日常生活。場所恐懼並不是某種具體的病，而是焦慮症的成分，主要表現為對特定環境的恐懼，害怕在此種環境中，無法逃避窘境，害怕在需要幫助的時候得不到幫助。

場所恐懼症患者通常在特定的環境中出現恐懼感，如超市、百貨公司、各種各樣擁擠場所，密閉空間，公共交通工具、電梯、地鐵等等。

場所恐懼症患者通常在安全的人或物陪伴下會感覺舒服很多，比如配偶、朋友、寵物、隨身攜帶的藥物等等。

特異恐懼症 (Specific phobia)

每個人都有可能經歷不可理喻的恐懼，但是恐懼症是對某一特殊事物或情境怕得要死，影響到日常生活。恐懼的事物包括高處、水、狗、密閉空間、蛇、蜘蛛等等。

沒有恐懼物件的出現，特異恐懼症患者就沒有問題。然而，看到恐懼對象，他們會極度焦慮，出現驚恐發作。

恐懼症患者會千方百計逃避接觸恐懼物件或逃避置身恐懼環境來減少症狀發作。

社交恐懼症 (Social phobia)

社交恐懼症是對社交或表現情境的一種持續而強烈的恐懼。患者害怕被人挑剔，被他人貶低。社交恐懼症嚴重影響到日常生活，因為患者通常避免社交或帶著痛苦去忍受。他們限制在他人面前做事情，尤其是飲食、說話、寫字等等，或者乾脆不和他人接觸。

強迫性神經症 (Obsessive compulsive disorder)

強迫性神經症表現為反復出現強迫念頭，並為了控制或消除這種持續的念頭而表現出反復性儀規。

例如，不斷地洗手，反復檢查門是否已鎖上，反復檢查爐灶是否已熄火，或者按僵化的次序做事。

強迫症患者對自己的儀規行為感到尷尬，絕不讓他人（即使是家人）知道。

創傷後應激障礙 (Post traumatic stress disorder)

經歷過戰爭、拷打、車禍、火災、個人暴力等大創傷的人，在事後很長的一段時間內都尤有餘悸。並不是每一個經歷創傷的人都會患創傷後應激障礙(PTSD)。

創傷後應激障礙患者通過惡夢、記憶閃現等形式對創傷反復體驗。記憶閃現通常是由創傷性提示物引起的，患者會盡量迴避。創傷後應激障礙的另一個特徵是情感麻木。

同時出現的精神健康問題

患有某一焦慮症的患者很有可能會同時患有另一種焦慮症，或者同時經歷抑鬱症。關於抑鬱症的更多資訊，可參閱《抑鬱症是甚麼？》小冊子。

酗酒和嗑藥通常伴隨著焦慮症，這使得治療變得更為複雜。有效地控制酒精和毒品的使用是極為重要的。

焦慮症的成因是甚麼？

有很多相互影響的因素和焦慮症相關。各種焦慮症的成因不一，而且也很難找到每一個具體病例的病因。

基因因素 (Genetic factors)

現在已經確定患焦慮症的傾向和家族遺傳有關。這和患上其他疾病的傾向性一樣，例如糖尿病和心臟病。也有些人是受父母親或家庭其他成員影響而出現焦慮反應的。

生化因素 (Biochemical factors)

有些焦慮症和大腦中化學物質不平衡有關，或許涉及調節感覺和身體反應的神經遞質。

氣質 (Temperament)

有某些氣質的人更易得焦慮症。易受刺激、較易動氣、為人敏感、易有情緒的人也易得焦慮症。

兒童時受約束或害羞的人容易得社交恐懼症等焦慮症。



後天反應 (Learnt response)

有些人會因為受到引起不快或焦慮的人、物、環境的刺激而激發焦慮反應。當再次面對或想及那種環境、人或事物時，這種焦慮反應可能再次發作。

壓力 (Stress)

生活中的壓力也可能導致某些焦慮症發作，尤其是創傷後應激障礙。

有些甚麼治療?

焦慮症是可以有效地治療的。雖然不同的焦慮症有各自的特點，但大多數焦慮症對心理療法和/或藥物治療反應良好。

心理和藥物療法相結合，效果更長久。治療焦慮症的有效方法有:

- 心理療法，例如認知行為療法 (CBT) 來改變會引發焦慮症狀的思維、行為、信念。這種療法讓患者逐漸接觸引發焦慮症的環境 (脫敏現象)。

焦慮管理與放鬆技巧

- 抗抑鬱藥在治療某些焦慮症及其引起的抑鬱症方面非常有效。
- 主要影響腦神經傳遞系統的抗焦慮藥有時也是有效的。藥物不能治癒焦慮症，但能把焦慮症狀好好控制，讓患者能接受心理治療。

焦慮症患者的家人和朋友往往會覺得混亂和沮喪。支持和教育，還有社區更深入的瞭解，都是治療的重要部份。



去哪裏尋求幫助

- 您的普通科醫生
- 您的社區健康中心
- 您的社區精神健康中心

欲知更多詳情，請在您當地的電話號碼簿上查找“社區幫助與健康服務”電話或 24 小時緊急熱線電話。

如需即時輔導幫助，請聯絡 Lifeline (生命熱線)，電話 **13 11 14**。‘生命熱線’還可以幫助您找到相關機構，進一步的資訊和幫助。

如需傳譯員協助，請致電 **13 14 50** 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。

如需更多資訊，請瀏覽下列網頁：

www.adavic.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.beyondblue.org.au
www.crufad.com
www.mmha.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

關於本冊子

本冊子是精神健康系列資料之一，由澳洲政府通過國家精神健康策略資助。

本系列資料的其他小冊子包括：

- 精神病是甚麼？
- 人格障礙是甚麼？
- 雙極情緒失調症是甚麼？
- 抑鬱症是甚麼？
- 進食障礙是甚麼？
- 精神分裂症是甚麼？

各類小冊子都可以在以下機構免費獲取
Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing: (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康與勞動力組)

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
電話 1800 066 247
傳真 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia)，電話 **9840 3333**，網址 www.mmha.org.au

Insert your local details here

