

認識焦慮症

※淺談焦慮

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，焦慮不一定就是不正常的反應，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得更久，或在緊急時有跑得更快、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。

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，會造成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輕重緩急的判斷，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)與心(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「會仔錢」被倒了，是把它看作「破產」或「一生都完了」，或採取「錢再賺還會有」，對一個人是會有不同的影響的。相同地，一個人如何來看待自己焦慮的反應(不管心理或生理上的)也會透過認知而在生理和心理上造成反應，而心理症狀與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。

焦慮的症狀有輕、有重，也有形式不一樣的表現，常見如顫抖、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。

※什麼是焦慮症？

一般說來病態焦慮的特點如下：

1. 焦慮表現程度(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。

一般焦慮症涵蓋以下範圍：

疾病	特質
1. 廣泛性焦慮症	針對各式不同的生活領域：工作、所得、家庭、

(Generalized anxiety disorder):	朋友、健康等等的過度與不切實際的焦慮。
2. 恐懼症(Phobias)	不是很實際的害怕某些特定東西的地方。例如：一般性的畏懼、怕蛇、小動物...。社交恐懼症：害怕與陌生人交談、曠懼症、不敢獨自外出。
3. 恐慌症 (Panic disorder)	反覆地產生恐懼，在特定的期間有大量地恐懼。
4. 強迫症 (Obsessive-compulsive disorder)	出現強迫性的思考與行為。例如：不斷反覆的洗手或檢查東西。
5. 創傷後壓力症 (Post-traumatic stress disorder)	在巨大的創傷事件後，會重複再經歷該事件，避免提醒，且害怕會想起該事件的生活情境。

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。

※焦慮症的症狀：

1. 擔心或害怕有不好的事情發生
2. 顫抖、抽搐或感覺發抖
3. 疲倦、虛脫
4. 肌肉緊張或心神不定
5. 暈眩或頭痛
6. 心跳加快、呼吸急促
7. 冒冷汗或手心冒汗
8. 口乾、反胃或腹瀉
9. 沒有耐心、容易生氣

有些焦慮症反應會因人而有所差異；在一般正常的焦慮反應與焦慮症患者不同的是，焦慮症患者通常會過度的反應事實，而採取比較強烈的方法來避開引起焦慮的源頭。如果上述的症狀持續且明顯的發生，你應該尋求專科醫師的幫忙。

※焦慮症該如何治療？

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，並藉著調整病人的認知，使其了解其身體上症狀的意義；再藉著心理治療，就其性格偏差等方面的統合來減輕焦慮反應的症狀，破除畏懼逃避行為，改善功能表現。