

# 焦慮症

## Anxiety Disorders

中國文化習俗對精神病的偏見往往使人對精神病諱疾忌醫，延誤治療。其實精神病正如心臟病，肺病等身體器官疾病一樣，是大腦出了毛病。精神病的病源並非只是精神有問題，而是大腦的化學物質分泌不平衡所致。所以精神病若能得到正確診斷是完全可以控制和治愈的。

在美國，兒童或成人中最常見的精神病是焦慮症。而女性較男性較多患焦慮症。患有焦慮症的人會無緣無故地不斷感到恐懼和擔憂。這種情緒的改變會持續數月並影響日常生活，工作能力和人際關係。焦慮症往往伴有憂鬱，厭食，暴食以及吸毒，酗酒等症狀。而這些症狀需要分別治療。

### 引起焦慮症的原因

目前對引起焦慮症的真正原因尚不清楚。這可能是由於生物化學，遺傳和環境因素等多種原因所造成。長期處於壓力，受虐，暴力或貧困的環境，以及個性及性情（如自專心低下）的因素等，對影響化學物質分泌不平衡，形成焦慮症也有很大的關係。

### 焦慮症的類型

#### 恐慌症 (Phobias)

恐慌症是指對普通來說不存在危險或有害威脅的某種東西，場所或活動表現過度強烈執著的恐慌。患者會不惜一切去迴避令其感到恐慌的事物。例如，害怕狗，飛行，開車，站在高處，坐電梯，或害怕到人的場所，不敢與人交際或交談等。

#### 急性壓力症 (ASD)

#### 與創傷後壓力後遺症 (PTSD)

這兩種病症通常發生在經歷過重大創傷的人身上，例如，戰爭、性虐待、車禍、飛機失事、自然災難，如洪水、地震等。患者反復發惡夢，痛苦事件不斷重現，困擾思緒或不能入眠。他們變得暴躁，情緒不能自控及容易受驚。這些症狀通常都是在事件發生後幾天開始，但也會幾年後才發作。

#### 一般性焦慮症 (GAD)

一般性焦慮症的患者長期感到焦慮，他們無時無刻地過度憂慮自己的健康、家庭、工作、金錢等，看問題持負面態度並預感有不幸的事情發生。患者常伴有失眠，肌肉疼痛，胃部不適及難以集中精神等症狀。

#### 恐懼症 (Panic Disorder)

恐懼症發作時，患者無緣無故地突然感得驚恐。症狀常伴有心跳加促，出汗，胸痛，昏眩，氣促等。由於這些症狀與中風或心臟病突發相似，所以可能被誤診。恐懼症的患者可能也會覺得他們無法控制恐懼的情緒，感到快要發瘋或瀕臨死亡。

#### 強迫性精神官能症 (OCD)

患有強迫性精神官能症的人具有持續不斷的強迫思想或行為，導致其感到緊張焦慮，而試圖重復某些日常的行為來擺脫這種緊張感。最常見的強迫行為包括害怕細菌，過度疑慮，將物品按特定方式擺放，不願掉棄東西及存放不需要的物品等。較典型的強迫性行為有反復洗手，不斷檢查以及某些堅持不改的日常習慣。

## 焦慮症的診斷

如果您有焦慮症的症狀，家庭主診醫生可為您診斷這些症狀是屬於焦慮症還是其他身體問題或兩者兼有。一但被確診，醫生會推介您到精神科專業人士，如精神科醫生，心理醫生，社工或輔導員處接受治療。

## 焦慮症的治療

治療的方法會根據個別不同的病情對症下藥，可以使用藥物或心理輔導，又可兩者兼備。此外，互助班，健身運動，舒緩壓力法，冥想治療法，家人互助小組以及遠離咖啡因或酒精等對治療的效果起很大的幫助。

### 1. 藥物

焦慮症可以通過藥物來控制，但不可以完全治愈。遵醫囑按時服藥，不自行停藥對保證藥物的效用很重要。家庭醫生或精神科醫生會根據您的病情，調整藥量以避免不必要的副作用。常見的藥物有抗抑鬱藥，抗焦慮藥以及 beta-受體阻斷劑 (beta-blockers)。鎮靜劑（如 Benzodiazepines（苯二氮））可在 30-90 分鐘內生效，舒緩焦慮症的症狀。此種藥可經處方購買，但長期使用可能造成記憶力減退。

### 2. 心理治療

心理治療的主要目的是通過精神科專業人員與病人交談從而更好地了解病者的情況，給與適當的治療與諮詢。心理治療有以下兩種較有效的方法：

### 行為治療法

先給與鬆弛及深呼吸練習，然後慢慢讓病人接觸引發其感到焦慮的物品或場地。通過這樣的方法讓病人學會如何自控及改變對誘發物的恐懼。

### 認知-行為治療法

通過了解及改變思維的方式，可以改變一個人對事物的反應。認知-行為治療法的用意就是通過這種方式去改變患者對誘發物的反應，從而達到治療的目的。

患有焦慮症的人若積極尋求幫助並堅持接受治療，可以恢復像正常人一樣的生活與工作。如果您或您的親友患有上述的症狀，請與您的家庭醫生商談或與以下機構聯絡，尋求幫助：

#### 美華家庭協會

列治文區多元服務中心

Asian Family Institute of  
Richmond Area Multi-Services Inc.  
(RAMS)  
415.668.5998 ext 101  
www.ramsinc.org

#### 三藩市精神健康服務部

San Francisco Mental Health Access  
415.255.3737  
www.sfdph.org/menthlth/consumerguide.htm

#### 全美精神健康協會

National Institute of Mental Health  
(NIMH)  
301.443.5158  
www.nimh.nih.gov

華人社區健康資源中心編譯, 2007 年 版權所有  
1/2010 修正

©2007 Chinese Community Health Resource Center  
Revised 1/2010