

焦虑症

Anxiety Disorders



中国文化习俗对精神病的偏见往往使人对精神病讳疾忌医，延误治疗。其实精神病正如心脏病，肺病等身体器官疾病一样，是大脑出了毛病。精神病的病源并非只是精神有问题，而是大脑的化学物质分泌不平衡所致。所以精神病若能得到正确诊断是完全可以控制和治愈的。

在美国，儿童或成人中最常见的精神病是焦虑症。而女性较男性较多患焦虑症。患有焦虑症的人会无缘无故地不断感到恐惧和担忧。这种情绪的改变会持续数月并影响日常生活，工作能力和人际關係。焦虑症往往伴有忧鬱，厌食，暴食以及吸毒，酗酒等症。而这些症状需要分别治疗。

引起焦虑症的原因

目前对引起焦虑症的真正原因尚不清楚。这可能是由於生物化学，遗传和环境因素等多种原因所造成。长期处於压力，受虐，暴力或贫困的环境，以及个性及性情（如自专心低下）的因素等，对影响化学物质分泌不平衡，形成焦虑症也有很大的關係。

焦虑症的类型

恐慌症 (Phobias)

恐慌症是指对普通来说不存在危险或有害威胁的某种东西，场所或活动表现过度强烈执著的恐慌。患者会不惜一切去迴避令其感到恐慌的事物。例如，害怕狗，飞行，开车，站在高处，坐电梯，或害怕到人多的场所，不敢与人交际或交谈等。

急性压力症 (ASD) 与创伤後压力後遗症(PTSD)

这两种病症通常发生在经历过重大创伤的人身上，例如，战争、性虐待、车祸、飞机失事、自然灾害，如洪水、地震等。患者反复发恶梦，痛苦事件不断重现，困扰思绪或不能入眠。他们变得暴躁，情绪不能自控及容易受惊。这些症状通常都是在事件发生後几天开始，但也会几年後才发作。

一般性焦虑症 (GAD)

一般性焦虑症的患者长期感到焦虑，他们无时无刻地过度忧虑自己的健康、家庭、工作、金钱等，看问题持负面态度并预感有不幸的事情发生。患者常伴有失眠，肌肉疼痛，胃部不适及难以集中精神等症状。

恐惧症 (Panic Disorder)

恐惧症发作时，患者无缘无故地突然感得惊恐。症状常伴有心跳加促，出汗，胸痛，昏眩，气促等。由於这些症状与中风或心脏病突发相似，所以可能被误诊。恐惧症的患者可能也会觉得他们无法控制恐惧的情绪，感到快要发疯或濒临死亡。

强迫性精神官能症 (OCD)

患有强迫性精神官能症的人具有持续不断的强迫思想或行为，导致其感到紧张焦虑，而试图重复某些日常的行为来摆脱这种紧张感。最常见的强迫行为包括害怕细菌，过度疑虑，将物品按特定方式摆放，不愿掉弃东西及存放不需要的物品等。较典型的强迫性行为有反复洗手，不断检查以及某些坚持不改的日常习惯。

焦虑症的诊断

如果您有焦虑症的症状，家庭主诊医生可为您诊断这些症状是属于焦虑症还是其他身体问题或两者兼有。一旦被确诊，医生会推介您到精神科专业人士，如精神科医生，心理医生，社工或辅导员处接受治疗。

焦虑症的治疗

治疗的方法会根据个别不同的病情对症下药，可以使用药物或心理辅导，又可两者兼备。此外，互助班，健身运动，舒缓压力法，冥想治疗法，家人互助小组以及远离咖啡因或酒精等对治疗的效果起很大的帮助。

1. 药物

焦虑症可以通过药物来控制，但不可以完全治愈。遵医嘱按时服药，不自行停药对保证药物的效用很重要。家庭医生或精神科医生会根据您的病情，调整药量以避免不必要的副作用。常见的药物有抗抑郁药，抗焦虑药以及 beta-受体阻断剂 (beta-blockers)。镇静剂 (如 Benzodiazepines (苯二氮)) 可在 30-90 分钟内生效，舒缓焦虑症的症状。此种药可经处方购买，但长期使用可能造成记忆力减退。

2. 心理治疗

心理治疗的主要目的是通过精神科专业人

员与病人交谈从而更好地了解病者的情况，给与适当的治疗与咨询。心理治疗有以下两种较有效的方法：

行为治疗法

先给与松弛及深呼吸练习，然後慢慢让病人接触引发其感到焦虑的物品或场地。通过这样的方法让病人学会如何自控及改变对诱发物的恐惧。

认知-行为治疗法

通过了解及改变思维的方式，可以改变一个人对事物的反应。认知-行为治疗法的用意就是通过这种方式去改变患者对诱发物的反应，从而达到治疗的目的。

患有焦虑症的人若积极寻求帮助并坚持接受治疗，可以恢复像正常人一样的生活与工作。如果您或您的亲友患有上述的症状，请与您的家庭医生商谈或与以下机构联络，寻求帮助：

美华家庭协会列治文区多元服务中心

Asian Family Institute of Richmond Area
Multi-Services Inc. (RAMS)

415. 668. 5998 ext 101

www.ramsinc.org

参藩市精神健康服务部

Mental Health Board of San Francisco

415. 255. 3737

<http://www.mhbsf.org/resources/>

全美精神健康协会

National Institute of Mental Health (NIMH)

301. 443. 5158

www.nimh.nih.gov