



認識焦慮症

一、前言

焦慮是一種正常且必要的基本情緒，沒有它，個體就不可能生存，為了因應環境威脅的情緒反應，是種極普遍的情緒感受，是多數人的共同經驗，適當的焦慮協助人們做好準備，遠離危險。然而，若焦慮反應的程度或持續的時間已嚴重影響到一個人的正常生活和工作品質時，即為一種焦慮症。

二、焦慮症的特性

焦慮是一種飄浮不定甚至慌張的感覺;有時還會合併許多身體的症狀出現。症狀有輕、有重，形式不一，包含緊張、擔憂、及無法放鬆等，令人不舒服的感覺。除了心理上的不適，焦慮也會影響自律神經的運作，導致生理症狀的產生，例如：冒汗、心跳加速、昏眩、胸悶、腸胃不適等現象，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。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經精神科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一般說來病態焦慮的特點如下:

- (一) 焦慮表現程度(強度、長度)超過情境刺激的程度許多，對許多事件或活動過度焦慮與擔憂。
- (二) 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。病態焦慮需要接受專業評估，接受必要的協助或治療。常見的焦慮疾患有:恐慌症、強迫症、畏懼症(如社交畏懼症)、泛焦慮症、創傷後壓力症候群等。



三、病因及發生率

焦慮症的病因是多元性的。焦慮症受先天遺傳、後天教養與環境等複雜因素的影響，也就是說遺傳因素(30-67%)、生長環境、生活壓力及突發事件等，都可能是焦慮症的病因。焦慮症通常發病時間始於兒童期、青春期或成年早期，與成長過程或壓力引起的短暫性焦慮有所不同，它會產生與實際威脅不成

比例的焦慮感，並且持續存在，影響病人的日常功能。在一般成年人口中約有百分之五的人患有此症，好發年齡為二十歲至三十歲，且女性比男性多一倍。

四、症狀

(一) 肌肉緊張、抽搐、顫抖、心神不寧、坐立不安、無法輕鬆、全身疲憊、易受驚嚇。

(二) 心跳明顯或急促、盜汗、口乾、暈眩、手腳麻、發冷或發熱、腸胃不適、頻尿、腹瀉、胸痛。

(三) 擔心、害怕、憂鬱或預期不幸的事會發生到自己或別人身上。

(四) 過度小心，注意力無法集中，失眠，易怒，沒耐性。



五、治療

根據焦慮症疾病的嚴重程度、病人的偏好、治療預期效果、可能的副作用以及相關治療的可用性…等來做出治療決定。

- (一) 藥物治療：最簡單、快速、有效、安全的治療方式，唯需與醫師密切配合。
- (二) 心理治療：協助探討內心世界，增強自我瞭解、克服阻礙、充份發揮自我功能。
- (三) 行為治療：當焦慮狀態與環境因素特別有關時可考慮採行為治療。

六、預後

約有半數病人在治療後可改善，五分之一的病人會演變成慢性化，其餘則時好時壞，隨環境因素與治療情形而起伏不定。

七、降低焦慮的方法

- (一) 改變您的態度，保持樂觀，以正面的角度看待事物，危機也可能是轉機。
- (二) 可藉由深呼吸放鬆、伸展肌肉、按摩、運動、聽音樂等活動來緩解情緒、放鬆心靈。

八、焦慮症病人與家屬居家照顧注意事項

對焦慮症的治療原則是：藥物可緩解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，再藉由心理輔導，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。

團體心理治療合併藥物治療的模式，更是提供此一完整統合的方式，也讓病友間有充份的情緒支持，共同分擔疾病的痛苦經驗。因此培養良好的生活作息、自我探討生活壓力來源、學習肢體放鬆技巧、學習降低焦慮方法、依照醫師指示按時服藥與治療及返院追蹤是相當重要的；希望家屬亦能陪伴、支持與鼓勵病人度過此一病程。

九、結論

每個人或多或少都會有焦慮的情形，遇到焦慮時可採深呼吸練習放鬆，預防焦慮方式有充足的睡眠、適當且持續的運動、經常、良好的壓力管理、足夠的人際支持與情緒宣洩，若您或身邊親友已出現明顯的焦慮症狀，也別忘了及早尋求專業醫療人員的協助喔。



十、參考資料

王鶯璇(2020)·心防疫運動：團體諮商於減緩焦慮之應用·諮商與輔導，418，20-23。

<https://doi.org/10.29837/CG.200202.0002>

賴冠文、陳詩宜(2021)·音樂治療是否能有效降低呼吸器使用患者的焦慮程度·彰化護理，28(1)，16-28。

[https://doi.org/10.6647/CN.202103_28\(1\).0004](https://doi.org/10.6647/CN.202103_28(1).0004)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 焦慮是一種為了因應環境威脅的情緒反應，有時候也是解決問題及克服困難的原動力。

是 否 不知道

2. 焦慮是一種飄浮不定的不安、煩躁、擔心，甚至慌張的感覺;有時還會合併許多身體的症狀出現。

是 否 不知道

3. 焦慮症只有受後天教養與環境等的影響，也就是說與遺傳體質無關。

是 否 不知道

4. 改變態度，保持樂觀，以正面的角度看待事物，也是改變

焦慮的一種方式。

是 否 不知道

5. 焦慮的治療方式分藥物治療、心理治療及行為治療。

是 否 不知道