

## <認識焦慮症>

「焦慮者」，是個人面對心理上的挫折、困難、壓力時所呈現的心情反應，這種主觀的感受因人而異，統整來說，產生的身體症狀諸如肌肉緊張、容易疲勞、頭痛、呼吸急促、心悸、腸胃不適、睡眠品質不佳；心理症狀則有無法控制的擔心、注意力不集中、煩躁不安、易發脾氣等。

焦慮是自然而然也無法扼抑的反應，在等待一個未知結果揭露的過程中，像考試放榜，男女情愛告白，抑或身體不適前往檢查、等著醫師宣判病情之前，難免會反覆揣想結果，擔心無法掌控未來，害怕過去的努力未能換取期望中的成果，恐懼失去，更恐懼自己沒有面對失去的能力。這樣的情形或多或少在我們的生命中產生或輕或重或長或短的影響，端看壓力事件大小、得到適當的支持與資源(譬如家人朋友的陪伴、醫療的協助等)與否、以及每個人的特質與適應力而不同。淺淺的焦慮是一股推進力。譬如考試、比賽，或上台演講前，我們往往心跳加速，手心冒汗，身體緊繃，有些人前一夜輾轉難眠，有些人頭昏眼花噁心腹絞，這些不適固然並不令人愉悅，卻是引發這些症狀的內分泌如腎上腺素等，正是上天藉由自主神經系統傳遞鏈帶給我們的禮物，讓我們產生戰鬥的能耐，足以應付壓力，以在各種競賽或是表演場上發揮得更淋漓盡致。

厚厚的焦慮是一種負擔。當身心不適的程度足以影響工作與日常生活時，我們會將它視為一種病態，需要治療。醫學上所謂的「焦慮症」便是指焦慮與壓力嚴重程度不成正比，壓力過後而焦慮仍持續存在，或即使無外在壓力卻依然感到焦慮。焦慮症又有較細的分類「廣泛性焦慮症」和「恐慌症」是常見的典型。「廣泛性焦慮症」是指對許多事情過度擔心，自己也覺得難以控制，主要症狀包括靜不下來或浮躁不耐煩，容易疲倦，注意力不集中或腦中一片空白，容易發怒，肌肉緊張，睡眠障礙，在至少六個月的期間內，擔憂的時間多過不擔憂的期間。

「恐慌症」則會一再產生強烈害怕或不舒服的感覺，如鯁在喉，如芒刺背，如咒額，如鼎壓胸，來襲的症狀有心悸不安，渾身冒汗，四肢發抖，呼吸困難，頭暈噁心，以及害怕自己會失去控制、發狂，或害怕自己將要死亡。其他如害怕被人注視的「社交恐懼」，無法控制的重複思想或行為的「強迫症」，反覆經驗到創傷情境的「創傷後症狀群」等，也都屬於焦慮症。不同類型的焦慮症可能同時存在，甚至伴隨憂鬱症的發生。

和其他慢性病同樣的，焦慮症的治療也分為藥物與藥物兩方面。非藥物治療方面，醫師須指導會者，有哪些方法可以改善症狀，教導規律的運動、合宜的飲食、適當的休息，另提供輔助的精神治療方式。而藥物治療則須由醫師審慎評估病人的狀況，診斷該患者是否合併其他疾病、有無用藥的禁忌或藥物間可能產生的交互作用後，開立處方。重要的是要讓病人了解他所服用的藥物多久會產生療效、有什麼副作用，才能令病患安心服用，讓藥物發揮最大的功效。

並非所有正經歷焦慮情緒的人都是焦慮患者，焦慮不是罪惡，也不是懲罰，更無需視為一種人格缺失的標記，它只是一份對大多數人而言不愉快的感受。輕微與短暫的焦慮，且讓我們當成生命中的必然，陪伴我們應付壓力挫折；嚴重而漫長的焦慮，卻會戕害身心，此時尋求協助，以重回輕鬆歡樂的人生軌道。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號