



焦慮首部曲—認識焦慮症

焦慮症離我們其實不遠，根據研究，有 19.1% 的美國人在過去一年中，曾經發生過任何一種形式的焦慮症。在其他國家焦慮症的發生率也不低，依照這些流行病學的數據，其實你、我，或者是身邊的朋友們，可能都經歷過，或者是正在經歷焦慮症，只是常常我們沒有察覺而已。

什麼是焦慮症？

焦慮症（anxiety disorders）是一種常見的心理疾病，它和單純焦慮的情緒不同，焦慮症導致的不只是暫時性的緊張或害怕，或者是暫時性的心跳加速、手抖…等生理反應，在焦慮症的患者身上，焦慮的情緒可能不會淡去，甚至會惡化。對焦慮症的個案而言，他們面臨的不只是心理受到影響，身體也可能產生不適，甚至症狀會影響到日常生活，包含工作表現、學校成績，或者是人際關係，而且持續反覆很長一段時間。在懷孕期間焦慮症狀較多的人，出現產後憂鬱症的機率也比較高。

心情覺得焦慮，就是焦慮症？

焦慮症和一般人都經歷過的焦慮，其實大不相同。每個人一定都經歷過焦慮的心情，例如面臨了考試、比賽，或者是即將要做一個你陌生的醫學檢查時，這種狀況下感到焦慮，是再正常不過的事了。除了心情感到緊張以外，心跳加速、手抖，甚至緊張到胃痛，都是可能發生的事，但這些症狀在事件過後，通常就結束了。

但有焦慮症的個案，常常會有**強烈的、過度的、持續的**擔心與害怕，而且**維持或反覆很長一段時間**。有時即使是日常生活中看似平常的事情，也可能讓他們有這樣的感受。然而這些擔心和害怕的感覺，有時候在旁人看起來可能會覺得是和實際的緊張與危險程度脫節，甚至會懷疑個案認為「有這麼嚴重嗎？」，但對於有焦慮症個案來說，這些感受都是真實的，而且嚴重到難以控制，以至於影響到日常的生活；特別是這些狀況，都可能使得焦慮症的個案被誤解，覺得「你到底在演哪齣？」，但其實焦慮症的個案，只是需要你/妳更多的同理與支持，如果我們無法降低他/她的焦慮，或許我們只要能當個好的傾聽者或者陪伴者，也就足夠了。

和焦慮相關的心理狀況，還有幾種不同的形態，例如廣泛性焦慮症、恐慌症（Panic Disorder）、社交恐懼（Social Phobia）、強迫症（obsessive compulsive disorder, OCD），或創傷後壓力症（Post Traumatic Stress Disorder, PTSD）…等等，症狀上會有所不同。

一般心情焦慮和焦慮症有何不同？ 焦慮症可能的症狀

常見焦慮情緒帶來的心理與生理症狀有…

- 坐立不安或感覺緊張
- 注意力難以集中
- 易怒
- 睡眠障礙（例如失眠）
- 難以控制地感到擔心憂慮
- 容易感到疲累
- 頭痛
- 肌肉僵硬緊繃（常見於肩頸）



其實這些焦慮情緒帶來的症狀難免會發生，但如果你…

- 1 **強烈 過度 且持續** 的擔心與害怕
- 2 **且已經 維持或反覆很長一段時間**

建議就診讓醫師做完整的診斷，
查看是否有焦慮症的可能哦！

To Be Continued...