



焦慮二部曲-「焦慮」現身

焦慮症的成因是什麼？

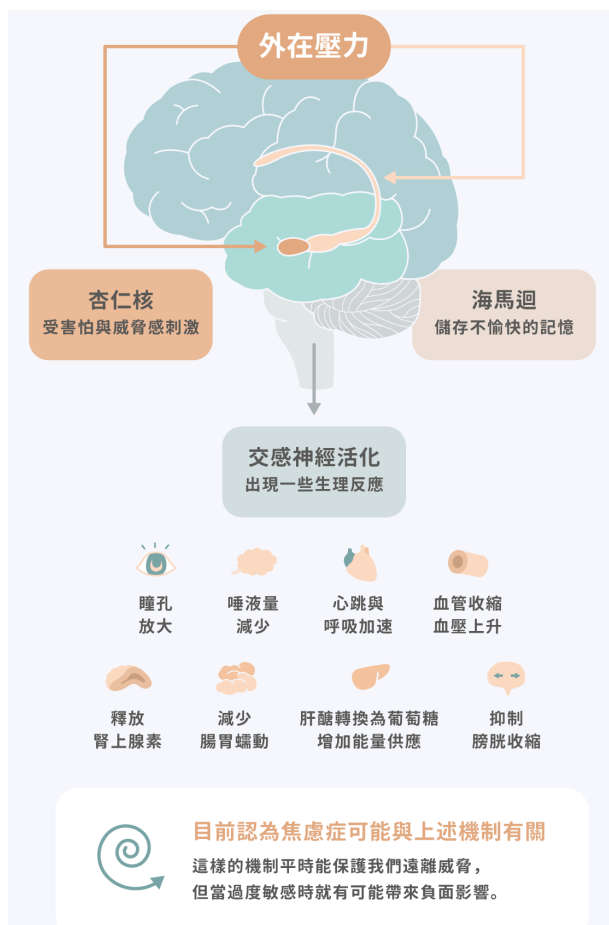
焦慮症的成因目前還沒有完全被了解，目前一般認為，生活中的傷害或壓力經驗，可能會觸發某些本身就比較容易焦慮的族群，進而導致焦慮症的發生。另外遺傳也可能與焦慮症有關係。

在大腦中，杏仁核和海馬迴是處理壓力反應的兩個重要部位。杏仁核主要處理害怕和威脅的情緒，而海馬迴則與記憶有關，因此當人受到強大的壓力時，壓力產生的害怕與威脅感受，會刺激杏仁核，而海馬迴會負責將這個記憶儲存起來，當在杏仁核和海馬迴接受到這類刺激後，自律神經系統會被活化，當交感神經被活化，就會在全身產生心跳加速、呼吸加速、血壓上升、肌肉緊繃…等現象，這就是焦慮的生理表現。然而，焦慮的機制有好有壞，適當的焦慮可以幫助個體適應環境，但如果機制過於觸發或者容易失控，很容易會導致成醫學上的焦慮症了。

哪些人容易產生焦慮症？

目前被認為和焦慮症有關的危險因子

1. 經歷或目睹傷害：經歷過虐待的孩童，或者是目睹傷害事件的人，有更高的機會在人生的過程中產生焦慮症。
2. 疾病造成的壓力：生理上的疾病也可能導致心理上的焦慮。
3. 壓力的累積：一個巨大的壓力事件，或者是許多小的壓力事件累積，可能在某個時間點導致焦慮症。
4. 個性：有些特定個性的人，會有更高的機率發生焦慮症。
5. 其他心理疾病：患有其他某些心理疾病的個案，例如思覺失調症、憂鬱症…等，會有較高的機率發生焦慮症。
6. 遺傳：若有血緣關係親屬患有焦慮症，罹病的機率可能較高
7. 使用藥物和酒精：特別是濫用的狀況下，可能導致或惡化成焦慮症



To Be Continued...