



焦慮三部曲-平靜再臨

焦慮症的治療方式有哪些？

目前焦慮症的常見治療方式，包含了心理治療以及藥物治療。根據隨機與雙盲的研究，這兩種方式，或者是兩者合併使用，對於個案都有顯著的幫助，因此實際上使用哪種治療方式，需要醫師與個案，或有時包含個案的照護者共同討論來決策。

如何改善焦慮症？

對於改善或緩解焦慮症的不適，我們可以在日常生活中，透過冥想、參與一些行為治療、團體治療的活動練習，學會「觀察」，並且「控制」自己的情緒，也能透過以下方式掌控情緒：

- 1.運動：**許多有氧運動都有助於紓解壓力，包含散步、慢跑、游泳、登山…等等，建議「333運動法」（就是指每周至少運動三次，每次至少運動三十分鐘，且每次運動後的心跳速率需達到每分鐘一百三十次以上）。
- 2.學習放鬆：**瑜伽、皮拉提斯運動或者是冥想…等活動，都有助於放鬆自己的身體和心理。
- 3.避免過量咖啡因：**攝取太多咖啡因可能引發身體反應，導致更容易焦慮，建議多喝白開水。
- 4.菸酒與藥物：**避免菸酒與藥物的濫用，除了有礙身體健康，對於心理維持穩定狀態並無幫助，甚至有害喔！
- 5.參與支持團體：**社會上受焦慮或其他情緒所苦的人很多，你不是孤單的。而在台灣有許多支持性的團體可以參與，相信一定可以在團體中得到許多其他人的想法，有助於調整自己的狀態。

除此之外，接受適當的診斷及治療，與醫療人員討論有關焦慮疾病之計畫、保持積極的態度、維持規律生活作息、培養休閒活動、找信任的師長或親友傾訴，都是有助減緩焦慮的有效方法喔！

焦慮症 如何治療與改善

心理治療

- 由心理治療師協助。
- 控制焦慮放鬆身心。
- 認知行為治療是目前相對有效的方式。
- 沒有服藥的副作用，但須花費較多時間和心力。

藥物治療

- 效果較快但可能伴隨副作用。
- 目前有多種藥物可以緩解症狀。
- 使用藥物務必與你的醫師完整討論，不要自行調整藥物喔！

生活上可以如何改善？



運動



學習放鬆



避免過量咖啡因



避免菸酒與藥物濫用



參與支持團體