



焦慮症

Anxiety Disorder

一、什麼是焦慮症：

焦慮是身體因應威脅或面對危險時，產生自我警告的情緒反應。適當的焦慮是正常且需要的，是幫助我們因應問題及解決問題的原動力。不過，當焦慮程度及持續時間影響生活及工作品質時，可能形成令人困擾的焦慮症。焦慮症佔一般人口的 3-8%，好發年齡為 20-30 歲之間，男女比例為 1：2，以女性居多

二、發生的原因：

焦慮跟外在壓力與個性有關。外在壓力是人與環境互動當中，令人疲累且超出個人承載能力的情況；個性的易脆性是指一個人對壓力源感受較平常人敏感，這種個性，與遺傳、學習相關。外在壓力的大小並不一定會讓人產生焦慮，若一個人的易脆性很高，即使小小的壓力也會讓他/她產生焦慮

三、通常有什麼症狀：

- (一)緊張狀態，如：顫抖、肌肉緊張、酸痛、疲倦、無法放鬆、眼瞼抽動、瞳孔緊繃、坐立不安、躁動、易受驚嚇等
- (二)運動機能亢進，如：流汗、心悸、口乾、頭暈、頭沉重、手腳異樣感覺、胃部不適、忽冷忽熱、頻尿、腹瀉、脈搏及呼吸快速等
- (三)不安：擔心、害怕、反覆惦念、擔心自己或家人發生意外等
- (四)過度警覺與審視，如：過度注意以致容易分心，注意力不集中、失眠、易激動、缺乏耐心等

四、如何治療：

- (一)主要以藥物及非藥物治療合併療法為主，您應到門診和主治醫師討論治療策略
 - 1.藥物治療：目前的藥物反應效果佳且安全，多數人可在短期內症狀緩解
 - 2.認知行為治療：透過認知重建，認識心理焦慮狀態與身體症狀的相關，並利用肌肉放鬆訓練或生理回饋等輔助治療，學習如何利用自

我暗示，或藉由機器的降低肌肉緊張度，達到減輕症狀的效果。除了肌肉放鬆法外，持續的運動、靜坐、轉移注意力等都能提供治療參考

3. 支持性心理治療：經由傾聽讓病人傾訴造成焦慮的可能壓力來源，並給予適當的支持及解釋
4. 運動會產生腦內啡，使人感到愉悅，並有止痛功效；且運動時體溫上升，有助於舒緩焦慮情緒

五、居家照顧應注意事項：

- (一) 家人應儘量多瞭解、傾聽、支持與體諒病人症狀的不舒服，並予以適當的支持，且儘快協助就醫
- (二) 規律服藥、定期門診追蹤
- (三) 學習因應壓力的適當模式和放鬆技巧
- (四) 均衡飲食、適當運動
- (五) 避免酒精、藥物濫用

六、參考資料

- 張尚文（2014）．焦慮症的診斷與治療．*台北市醫師公會會刊*，58（5），42-47。
- 鄭蕙琴、林寬佳、黃俊仁、唐子俊、李伶伶、賴倩瑜（2014）．生理回饋治療對憂鬱病人憂鬱及焦慮程度之改善成效．*護理暨健康照護研究*，10（4），295-305。
- 黃宣宜等編著（2015）．*最新精神科護理學(九版)*．臺北：永大。
- 李耀泰、陳福民、郭宗正（2021）．運動對停經後婦女的影響．*台灣更年期醫學會會刊*，65，27-31。