



您是否患有焦慮症

三藩市凱薩醫療機構 - 精神病科

您是否患有焦慮症？

當您感到緊張時，您是否有以下的症狀：心跳加速，氣促，喉嚨收緊，頭暈，顫震或發抖，冒汗，潮熱，噁心，腹痛等症狀？您是否害怕死亡，害怕會發瘋，或害怕失去控制？如果您迅速出現以上四種或以上的症狀，並於十分鐘內到達高峰，您的症狀就屬於恐懼突發症。恐懼突發症就像一個巨大的情緒惡夢。有些患有恐懼感的人好像處於一個災難及毀滅的上升周期，並感到可怕的事“現在”就會發生在他們身上。其他患者因心跳加速感到心臟病突發就馬上發生。同時亦有患者感到他們會“失去控制”，做些令他們自己或身邊的人感到尷尬的事。

人人都有感到緊張的經驗。焦慮是我們日常生活的一部份，它與恐懼很相似，但實際上是不同的。您所害怕的事情是一個實體，是外界的事物或處境。舉例來說，您害怕被老板訓斥，無力支付帳單，考不到駕駛

執照，失去工作，或害怕公開演說。焦慮的重點較於是內在性多於外在性。這是對含糊，遙遠，或甚至不明的危險情況作出的一種反應，例如“我恐怕會失去控制”或“我會遭遇到很可怕的事。”當您處於焦慮的狀態時，會影響到您的精神，行為，及心理狀態。恐懼或焦慮的正面的部份，可使我們急速採取行動，對抗可能產生的威脅或壓力。總之，它幫助我們對抗生活的壓力與困難。不過，如果焦慮或恐懼的緊張程度不成比例，或超越對抗的能力時，就會影響到我們日常生活各方面的活動：例如人際關係，工作，學業，甚至整個精神狀況。

患有我們稱為“焦慮症”的人為數不少。很多患者到三藩市凱薩醫療中心尋求精神健康治療。有些患者報稱他們的恐懼症狀是突如其來，沒有明顯的誘因，是“無原無故”發生的。有些患者訴說他們的焦慮是與工作有關，例如害怕未能

達到僱主的期望，或害怕會被解僱。有些患者表示當他們身處擠逼的公眾場合時，焦慮就會發生，例如在隧道，橋樑，或升降機等地。有些人在公開場合會感到羞怯，有些人在工作時害怕旁人觀看；更有些人在被評審或必須表現的場合感到尷尬或有被奚落的感覺。有些患者因受過創傷而產生心理失常的症狀，最常見的有長期焦慮，發惡夢，及有創傷實況重現感覺等症狀。焦慮症在美國相當普遍。可能由於複雜的生物及環境因素所引起：

1)長期特殊患病因素，包括遺傳，童年環境，或長期壓力積聚；

2)短期誘發因素，例如受到壓力使恐懼突發急速發作(如個人的重大損失，生活的重大改變，興奮劑及娛樂性毒品等)

您是否患有焦慮症

三藩市凱薩醫療機構 - 精神病科

3) 恐懼症患者受到沒有明顯誘因的嚴重恐懼突發症襲擊，使其感到有如心臟病突發，或就要發瘋的感覺。

根據精神診斷手冊DSMIV所述的定義，最常見的焦慮症可分為以下幾類：

1) 一般性焦慮症(GAD)其特徵是擔憂過度及不切實際的症狀，至少有6個月或以上不斷發生，但沒有恐懼突發，恐懼症，或強逼觀念等症狀同時發生。焦慮及擔憂的症狀大部份是生活環境的壓力所造成，例如財務，人際關係，健康，學業，或工作表現等問題。

2) 強逼觀念與行為焦慮症(OCD)

其特徵是患者受不斷的，重複的思想(強逼觀念)

所困擾，而導致誇大焦慮或恐懼的症狀。這些強逼觀念可引致患者產生固定形式的重複行為(強逼行為)

使焦慮一再發生。最典型的例子是害怕污染而不斷的洗手。

3) 恐懼症患者受到沒有明顯誘

因的嚴重恐懼突發症襲擊，使其感到有如心臟病突發，或就要發瘋的感覺。

4) 創傷後緊張症(PTSD)患者受過創傷之後，如受性侵犯，被虐待，目睹天災，恐怖襲擊，或是嚴重意外後幸存，所產生的心理失常症狀。有三種與PTSD相關的主要症狀：回憶或潛伏悲痛思想(創傷實況重現及惡夢)；回避行為及情緒麻木；以及心理亢進，例如：過度警惕，睡眠困難，或暴躁。

5) 社交恐懼症其特徵是在社交場合害怕被別人評頭品足而感到極度焦慮，從而產生尷尬或被奚落的感覺。這種緊張的焦慮感會造成回避行為或甚至喪失社交的能力。

6) 特殊恐懼症患者對特殊的事物或場合有特別恐懼的反應。恐懼的程度通常對當時的環境不適當，而患者亦知道那是過激的反應。例如對高度，蜘蛛，橋樑，升降機或飛行等的恐懼。

我們從每日及正常的焦慮辨別焦慮症的種類。如您注意到與

焦慮症相關的症狀愈來愈嚴重(如恐懼突發)，時間愈長(持續數月不消失)，或引起恐懼症影響生活及日常活動，那麼就要尋求專業人士的意見或立即就醫。焦慮症治癒的機會很大。很多人對焦慮症誤解，以為患者要靠自己的意志力才能克服。但是只希望症狀自動消除是不行的。很多療法對患者都有幫助，包括行為療法，識別療法，鬆弛技巧，藥物，或所有療法一併使用。如您感到患有焦慮症時，不要延遲，應立即就醫。