

廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)

定義： 廣泛性焦慮症指的是過度且持續不斷的擔心莫名的事物，且沒有一定的對象，沒有理由。焦慮症是很常見的。高達 20% 的人可能在一生中曾患上一種焦慮症，女性與男性的比例約為 2 比 1

症狀：

- (一) 病徵持續六個月或以上，明顯擔憂每日發生的大小事情，焦慮情緒及恐懼連綿不斷，無邊無際
- (二) 最少出現下列四個或以上病徵，而其中一個必定是首四個徵兆其中之一：
 - (1) 自主神經系統亢奮徵兆：心跳加速、流汗、身體顫抖、口乾
 - (2) 胸腹徵兆：氣管有哽塞感覺、氣喘、胸口痛楚、作悶作嘔或腹部不適
 - (3) 心理徵兆：暈眩、感覺物件不真實或自我不實際地存在，害怕失去自我控制能力、害怕死亡
 - (4) 一般性徵兆：面部泛紅或打冷顫、麻痺感覺、肌肉繃緊或疼痛，坐立不安、感到精神緊張、感到喉嚨有東西噎住或吞嚥困難
 - (5) 其他徵兆：大驚小怪、不能集中精神、脾氣暴躁、失眠

成因： 焦慮症的成因涉及遺傳及環境因素。家族病史、童年創傷經驗、父母本身的焦慮表現、生活壓力、缺乏應對困難的技巧等都是造成焦慮症的風險因素

治療方法：

- (一) 藥物治療：根據具體的情況由醫生處方藥物。鎮靜劑有助舒緩緊張及焦慮不安預感。新一代抗抑鬱藥如血清素再攝取抑制劑，也可以減輕焦慮情緒
- (二) 心理治療：治療師會教導患者，如何控制自己情緒。認知行為治療是常用的心理治療。此外，亦會教導患者一些放鬆技巧

給患者的建議：

給患者的建議

1. 多做靜觀及放鬆練習，保持平和心境
2. 培養不同興趣，轉移焦點，減輕焦慮
3. 控制焦慮時間，例如嘗試寫下焦慮情況，寫完後避免再憶起所寫內容
4. 記錄減低焦慮的可行方法，拓寬控制焦慮的資源

給家人 / 朋友的建議：

給朋友家人的建議

1. 家人儘量多瞭解焦慮症，多體諒患者，鼓勵患者主動求助
2. 如果患者症狀持續未有改善或變得嚴重，請儘快尋求精神科醫生和臨床心理學家的協助尋
3. 家人儘量多認識患者所服的藥物，陪伴患者覆診，並將患者情況如實告知醫護人員

有用資源：

受情緒及精神困擾的人士，如希望接受專科治療，可參考流程表

緊急求助熱線

- 明愛樂晴軒：2278 1016
- 社會福利署：2343 2255
- 明愛向晴軒：18288
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000