

焦慮症

大多數人都有過憂心忡忡、坐立不安的經驗。其實，焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以度過險境。因此適當和短暫的焦慮情緒是正常的。但若焦慮情緒長期持續而又處理不當，可發展成焦慮症。這樣不單無助於處理生活問題，嚴重者更會損害身心健康。

一般來說，患上焦慮症的時間愈長，其康復所需的時間一般亦會較長。此外，病者同時患上抑鬱症或其他焦慮性疾患的機會也會較一般人為高。



焦慮症的徵狀

在面對工作、朋友或家庭壓力時，感到短暫的緊張、焦慮和擔憂是很正常的事。但如果對許多事情都持續地焦慮及擔憂，又很難控制這些憂慮，並出現以下的徵狀，及已影響到日常生活時(例如工作表現或人際關係)，導致自己情緒低落或抑鬱，你便可能患上焦慮症，應該尋求專業人士的協助：

- 身體方面：呼吸急速/困難、心跳加速、流汗、口乾、肌肉繃緊/痠痛
- 思想方面：難以集中精神、記憶力下降、判斷失準、思想消極、失去自信
- 情緒方面：感到擔憂和緊張、心煩意亂、焦躁不安
- 行為方面：容易受驚、坐立不安、失眠、手忙腳亂、辦事能力下降、逃避行為(例如拖延)

焦慮症的成因

- 生理因素：家族遺傳、身體疾病、腦部負責調節情緒及其他活動的化學傳遞物質失去平衡。如血清素、去甲腎上腺素和多巴胺等。
- 環境及心理因素：一些創傷經歷或生活環境，例如受到侵犯、離婚、轉換工作或學習環境、對將來欠缺信心、不懂得處理憂慮或情緒訴求；另長期處於高壓力下或受負面事情打擊，如失業、被欺凌或患病等。
- 生活習慣：濫藥、吸煙和酗酒的人，因藥物產生的副作用、酒精和尼古丁等，較容易患上焦慮症。
- 認知行為模式：一些思想上的謬誤，如以偏概全、慣性後悔等，都可能導致焦慮症。

長者焦慮問題的普遍性

有研究指出，香港約四分之一長者有焦慮症狀。以女性、學歷較低、較少家人朋友支援、本身患有多於三種長期病患和居住在院舍的長者，患焦慮症的風險較高。常見導致長者焦慮的原因有：

- 健康轉變：長者擔憂身體機能退化和患病，影響自理能力；而一些疾病如中風、認知障礙症等，都會引起焦慮的症狀。
- 經濟顧慮
- 生活壓力：晚年面對的挑戰，例如退休、搬遷、自己或配偶患病、喪失配偶，繼而獨居、與家人關係出現問題等等，都會對長者造成沉重壓力。

治療方法

心理治療及藥物治療是目前最具科學實證支持的兩種治療方法，部分患者需同時接受心理治療與藥物治療以增進療效。醫生會按個別情況處方，患者需依照醫生的指示服藥，有需要人士可向醫護人員查詢詳情。

處理焦慮自助方法

長期焦慮會損害身心健康，可參考下列建議，以助紓緩壓力，預防焦慮症：

1. 悠然自得，學習身心鬆弛技巧

呼吸練習、身體掃描練習及漸進式肌肉鬆弛練習皆有效紓緩焦慮症的身心症狀。有需要可向醫護人員查詢詳情。

2. 接納焦慮情緒，善用理智與行動

接納焦慮情緒，保持積極心態，肯定自我的能力和優點。當面對問題時，要保持客觀，避免將情況災難化。需要時，向可信任的人傾訴和商量，並善用社區資源，積極尋求解決方法。

3. 健康生活，快樂人生

● 放慢生活節奏(慢活)

不少焦慮症患者因為對人對己要求過高，生活經常爭分奪秒，導致長期精神緊張，有這方面習慣的人士宜作出以下改變：

- 適當編排工作，每項工作之間預留休息時間
- 專注地完成日常工作和用餐，學習活在當下
- 照顧自己需要，預留時間關心家人及朋友，多聆聽、多欣賞、少批評

● 健康生活模式

- 均衡飲食、充足睡眠，有助抵抗及預防焦慮
- 恆常運動，亦可與他人一起運動，增加樂趣和持續性
- 切勿以飲酒、濫藥、吸煙和大量攝入咖啡因等不良方法處理焦慮情緒

● 參加健康休閒活動、擴闊社交網絡

- 健康休閒活動能增加愉悅心情，培養新的嗜好或重拾昔日的興趣，例如行山、繪畫等，動靜皆宜
- 可參與義工組織或興趣班，結識志同道合的朋友，豐富充實的社交生活可抗衡壓力的影響

若焦慮的情況仍然持續，宜盡早求醫。亦可致電下列熱線尋求協助：

社會福利署熱線：2343 2255

醫院管理局精神健康專線：2466 7350

如欲了解自己的身心健康狀況，請列印並填寫“紅棉健康身心促進計劃健康問卷”。