

# 焦慮症

Anxiety Disorders



## 為患者及家人提供的資訊

這本小冊子將幫助您瞭解：

- 甚麼是焦慮症
- 焦慮症成因
- 徵兆和症狀
- 如何治療焦慮症
- 如何幫助患上焦慮症的家人



Patient Education



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## 什麼是焦慮症？

焦慮是指感到不安或是緊張。你可能感到心跳加速及呼吸困難，每個人都會偶爾感到焦慮，例如在工作面試或考試的時候，這種焦慮是正常的，通常是輕微且不會持久。

如果你焦慮的感覺有以下的情況，你可能患上焦慮症：

- 經常發生或是持續很長的時間
- 很嚴重或強烈
- 對生活帶來影響

焦慮症患者可能發覺要完成一件事情、工作及與人交際亦有困難。

## 誰會患上焦慮症？

焦慮症是最普遍的情緒病，女性患者比男性多。

## 什麼導致焦慮症？

患上焦慮症的原因有很多，包括：

- **家族病史**  
焦慮症可以是家族遺傳，如果你的家人是焦慮症患者，你患上焦慮症的機會會增加。
- **生活的壓力源**  
生活中一些造成壓力的事件，如虐待，創傷，健康和關係問題，可以增加您患焦慮症的機會。
- **性格**  
例如害羞、自我意識較強的性格會增加患焦慮症的機會。

- **其他情緒病**

如果您患有其他情緒病，例如抑鬱症、躁鬱症，患上焦慮症的機會會增加。

- **病患**

有些病患會導致焦慮症，包括：

- 甲狀腺問題
- 心臟問題
- 哮喘
- 糖尿病

- **藥方**

某些藥方會導致焦慮症。定期身體檢查很重要，亦要查問有關藥物的副作用。

- **使用藥物及酒精**

飲酒及使用非法銷買的藥物會導致焦慮症，或令病情更嚴重。

## **焦慮症有什麼徵狀？**

所有的焦慮症都有些共同的跡象或徵狀：

- **情緒徵狀(你的感覺)**

例如，日常情況令你感到比正常更害怕。

- **認知徵狀(你的想法)**

例如經常想著或擔心不可能發生的事情。

- **身體徵狀(身體感覺)**

例如焦慮症會導致你：

- 心跳加速
- 呼吸困難
- 發抖或顫抖
- 冒汗
- 暈眩
- 胃部不適

- **行為徵狀 (你的行為)**

例如你避免會導致自己焦慮的一些地方或事情，好像是公眾場合及派對。



每個人偶爾亦會有以上某些徵狀，如果這些徵狀經常發生、很強烈、或影響日常生活，你可能患有焦慮症。

## 焦慮症有什麼類型？

有很多不同類型。引起恐懼或焦慮的原因決定了這些紊亂的區別。有些人可能患有不止一種焦慮症。

一些不同類型的焦慮症包括：

### 恐懼症

對幾乎或根本沒有危險的事物感到強烈的害怕。

常見的例子有：

- 怕動物（例如狗、蛇）
- 怕高
- 怕密閉空間（例如電梯、飛機）
- 怕見血或碰針

### 社交焦慮症

這是指對社交情況有嚴重恐懼。患者擔心被別人注視和評價或在眾目睽睽下出糗。他們可能會害怕與陌生人見面或說話，在公眾場合吃飯或演講。

### 廣泛性焦慮症

恐慌症患者會經常「恐慌發作」。「恐慌發作」是突如其來驚恐的感覺。在「恐慌發作」的時候，患者會有強烈的身體徵兆（例如心跳加速、呼吸困難）讓人相信自己失去了控制或是快要死了。

患有恐慌症的人擔心下一次的「恐慌發作」在什麼時間、什麼地點發生，因此會遠離他們認為可能造成「恐慌發作」的地點和事物。有時這種擔憂太過厲害，以致他們無法離家。

## 廣泛性焦慮症

患有廣泛性焦慮症的人無法停止擔心日常生活的事。即使根本沒有實際理由去擔心，他們亦會預期壞事會發生。他們被擔心和焦慮影響日常生活。

## 怎麼才能治療焦慮症？

藥品、治療或雙管齊下有助於治療焦慮症。健康的生活方式也有助於你控制焦慮。

### 藥物

最常見的兩種藥物是：



- **抗抑鬱藥**

這些藥物最常用於治療抑鬱症，但它們也可以幫助治療焦慮症。用於治療焦慮症的抗抑鬱藥物的例子包括：

- 帕羅西汀
- 舍曲林
- 鹽酸文拉法辛



**在你注意到症狀好轉之前，可能需要數週才能開始使用這些藥物。**

- **苯二氮卓類藥物**

這些藥物可以更快地起作用，減少焦慮，讓你放鬆。如果你遇到危機，通常會使用這些藥物。根據藥物的種類，你可能會在30分鐘到4小時內感覺好轉。

這些藥物不能長時間用於治療焦慮症。

用於治療焦慮症的苯二氮卓類藥物的例子包括：

- 阿普唑侖
- 氯硝西泮
- 勞拉西泮

## 治療

治療焦慮症最常見的治療方法稱為**認知行為療法**（CBT）。認知行為療法可以幫助你改變你在某些情況下的想法和做法。這些變化可以幫助你感覺更好。

治療可以幫助你面對恐懼並學習新技能來應對導致焦慮的事情。

## 健康的生活方式：

健康的生活方式可以幫助你的身心健康。

以下是一些你可以做的保持健康並減少焦慮的事情：

### 吃健康食物

吃各種健康食品有助於保持身體健康。這將有助於你更好地應對壓力。

### 鍛煉

鍛煉有助於減輕壓力，改善情緒。每週嘗試至少進行2個半小時中到重度的鍛煉。在開始新的鍛煉日程之前，請諮詢你的醫療團隊。

### 戒菸，減少咖啡因

尼古丁（香煙）和咖啡因是興奮劑。這意味著他們會讓身體緊張而不是放鬆。這可以使焦慮症狀惡化。盡量減少或消除日常習慣中的尼古丁或咖啡因。

### 限制酒精

雖然在短時間內酒精可以幫助你感到更加平靜和放鬆。但在很長一段時間內，它會增加你的焦慮症狀。酒精也會影響你的處方藥的**作用**。與你的醫療保健團隊討論安全飲酒量。

## 睡眠充足

當你獲得足夠的睡眠時，你可以更好地應對壓力。大多數人需要7至9個小時的睡眠才能感覺最佳。每個人的情況都不同。每天在同一時間上床睡覺有助於睡眠。

## 做放鬆練習

深呼吸或漸進性肌肉放鬆等放鬆練習可以幫助減少焦慮。與你的醫療保健團隊討論適當的練習方法。嘗試每天做15至20分鐘的放鬆練習。

## 我如何幫助患有焦慮症的朋友或家人？

- **了解焦慮情緒。**  
更多地了解焦慮及其治療方法有助於你幫助你的親人。請訪問本手冊背面的網站或我們的患者和家庭圖書館之一的網站以獲取更多信息。
- **詢問他們希望獲得怎樣的幫助。**  
你的親人最了解自己的病情。詢問他們希望你如何提供幫助，並仔細聆聽答案。
- **幫助他們練習技能。**  
如果你的親人正在學習一項新技能來應對他們的焦慮（如深呼吸），提議與他們一起練習。
- **讓他們按照自己的節奏恢復。**  
鼓勵親人面對恐懼是件好事，但讓他們決定何時做好準備。他們沒準備好時不要壓迫他們。
- **耐心點。**  
恢復需要時間。無論他們的步伐多麼小，都要耐心地誇獎你的親人。
- **照顧好自己，休息一下。**  
支持朋友或家人可能很困難。確保你為自己花些時間，並保持自己的社會支持系統。

## 我在哪裡可以獲取更多信息？

訪問大學健康網絡的**患者和家庭圖書館**：

### **The Princess Margaret Cancer Centre**

Patient & Family Library

Main Floor, Atrium

電話: 416 946 4501, extension 5383

電郵: [patienteducationpmh@uhn.ca](mailto:patienteducationpmh@uhn.ca)

### **Toronto General Hospital**

Peter and Melanie Munk Patient & Family Learning Centre and Library

Norman Urquhart Building – Level 1

電話: 416 340 4800, extension 5951

電郵: [tgpen@uhn.ca](mailto:tgpen@uhn.ca)

### **Toronto Western Hospital**

Paul B. Helliwell Patient & Family Library

West Wing – 1st floor

電話: 416 603 6277

電郵: [twpfl@uhn.ca](mailto:twpfl@uhn.ca)





## 關於焦慮症的可靠網站

Anxiety Disorders Association of Canada  
[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)

Anxiety Disorders Association of America  
[www.adaa.org](http://www.adaa.org)

National Institute of Mental Health  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

Anxiety Research and Treatment Centre  
[www.anxietytreatment.ca](http://www.anxietytreatment.ca)

Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments  
[www.canmat.org](http://www.canmat.org)

如果你在任何時候產生傷害自己的想法，請致電求助中心幫助熱線**416 408 HELP (4357)** 或前往離你最近的急診室。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：[pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca)

© 2020 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5509A | 作者：Mental Health and Addiction Patient Education Committee | 編製：2020