

# 焦慮症

修訂日期：110 年 4 月

## 一、 焦慮反應的全貌：

- 1、人是有情緒的動物，在許多情緒中焦慮反應是最常見的一種。
- 2、生活週遭的情境中，所有人、事、物與我們存在而產生某種程度的關聯，當這種關聯出現危機或不確定的成份在，自然產生焦慮反應。
- 3、焦慮的情緒反應有心理、生理，內分泌甚至新陳代謝方面的變化。



## 二、 疾病發生的頻率：



- 1、焦慮症是精神科門診常見的疾病之一，在精神科門診中佔了約 1/3 的比率。
- 2、女性罹患者比男性患者多達一倍左右。
- 3、焦慮症多發於青春期以後，以 20 歲至 30 歲居多，此症在病發後僅有 1/5 的患者演變成慢性化。

## 三、 臨床病徵：

- 1、主要為心理上的不安、焦慮以及伴隨心理焦慮而來的身體症狀。可分為兩種類型：一種是病症較廣泛、病程較慢性的廣泛性焦慮症，另一種是陣發性的、突然的，以心臟—呼吸系統症狀為主的恐慌症。
- 2、廣泛性焦慮症的病徵包括：肌肉酸痛、易疲倦、手顫抖、心跳快、易流汗、脈膊快、口乾、頭暈、手心出汗、易拉肚子、事事感到不安、失眠、發脾氣、記性差。
- 3、恐慌症病徵包括：沒有理由的、突然發生無名的恐慌、心神慌亂，伴隨交感神經系統亢奮的症狀，如心跳加快、盜汗、呼吸困難、頭暈。
- 4、對於上述兩種類型的焦慮症，患者應接受精神科醫師的診治才可以得到妥善的照顧。

#### 四、治療：

- 1、藥物治療：對焦慮症患者使用藥物治療的目的在消除焦慮感，以及因焦慮而引發的身體症狀，目前此類治療性藥物的種類多，但可歸納為作用於腦部及作用於腦部以外之內臟器官兩大類。
- 2、生理回饋治療：利用生理回饋治療來學習放鬆自己並控制某些與焦慮有關的生理症狀。
- 3、心理治療：許多焦慮與個案心理、人格等因素有關，故透過心理治療，增強對自我了解，可以減輕焦慮，降低服藥劑量（甚至不用服藥），並預防再發。
- 4、行為治療：不必要的過份焦慮行為可以透過行為分析和適當的學習，使自己變得更能適應，並消除不必要的焦慮行為。
- 5、其他如團體及家族治療對某些因人際或家庭壓力導致焦慮的個案也有某些程度的幫助。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科  
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號  
電話：(04)2572-1694

