

# 焦慮



**什麼是焦慮？** 焦慮指對日常情況感到恐懼和不安，或對未知事物感到恐懼。大多數人都會不時感到焦慮，在異常情況下或在作出困難決定時感到焦慮屬正常。

當焦慮妨礙您進行正常的活動時，便會成為困擾。當焦慮持續數月，並且在這種情況下帶來的困擾遠遠超出您的預期時，醫生稱之為「焦慮症」。

## 焦慮的跡象和症狀有哪些？

- 感到緊張不安和擔憂
- 感到恐慌和恐懼
- 難以解決問題
- 肌肉緊張
- 戰栗和發抖
- 呼吸困難
- 手心出汗
- 肚子痛
- 心跳加速或脈搏變快
- 頭痛
- 易怒
- 情緒波動

## 造成焦慮症的原因有哪些？

我們尚不完全瞭解造成焦慮症的原因。有些病症是因遺傳所致。某些生活經歷（例如緊張性或創傷性事件）可能會觸發某些已有焦慮傾向的人焦慮發作。有時，焦慮為家族遺傳。

對於某些人而言，焦慮可能與疾病相關。某些荷爾蒙失調可直接導致焦慮。某些焦慮症狀則與使用特定藥物或藥品，或停用藥物或戒酒相關。某些醫療病症通常伴有焦慮症，尤其是當疾病未見好轉時。

## 為什麼治療焦慮症非常重要？

焦慮症可能會有損患者的生活品質，甚至可能會令他們的健康狀況變糟。

**患有焦慮症而不進行治療可能會使以下問題加劇：**

- 憂鬱（通常伴有焦慮症）或其他精神疾病
- 酗酒
- 入睡困難（失眠）
- 腸胃問題
- 頭痛和慢性疼痛
- 社交孤立和孤獨
- 無法正常學習或工作
- 生活品質差
- 有自殺念頭

## 焦慮症的治療

請告知醫生您的焦慮問題。如果您有焦慮症，醫生可能會開藥物。他/她可能會為您介紹專業心理工作者，以尋求醫學建議或接受心理治療（「談話治療」）。醫生還會討論您可以採取哪些措施管理您的焦慮情緒。

