

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/PDF/Depressio1.pdf>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

花等行動
PROJECT SEPAL

青山醫院精神健康教育

《結伴同"療"·齊創新局面》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

焦慮和恐懼

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

引言

這單張的對象是：

- 對患有焦慮症與恐懼症的親友不斷提供協助和支持而又不收酬勞的照顧者。
- 負責治療該患者的精神科醫生，以及所有參與護理治療的精神健康醫療隊伍成員。

這單張亦提議加強溝通和聯繫方法，以求在診斷後維繫互相尊重及真正的夥伴合作關係。

給照顧者

有關焦慮和恐懼

焦慮是人人面對危險和困難情況時所經歷的正常情緒。事實上，恐懼和焦慮可以幫助我們提高警覺；避開一些危險的情況；和推動我們去應付問題。但焦慮或恐懼有時會大大影響我們的生活：

- 焦慮症：有些人的害怕和擔心來得太強烈、持續過久或在無明顯威脅之下而出現。
- 驚恐：突如其來的焦慮，令人想迅速逃離當時的境況。
- 恐懼：對某種沒有危險的情景（例如：與新相識的人見面）或事物（例如：蜘蛛）產生強烈的恐懼，而對大部分人來說，這些情景或事物並不可怕。
- 強迫症：極度焦慮而造成生活受強迫性的思想、不合理的恐懼、和強迫行為所支配。
- 創傷性壓力後遺症：當人們遇到車禍、火災或暴力襲擊等危害生命的情況後，焦慮和緊張不安可持續幾個月或幾年以上。

病發初期的行為變化

作為照顧者你會發現患者不尋常的行為和無法正常地生活。他們可能：

- 時常表現得出非常擔心或害怕
- 容易被正常的聲音嚇怕

- 試圖用極端的方法（例如：不離開住所）來避開某種情況或事物
- 容易煩躁或疲倦
- 面色蒼白和緊張
- 失去對自己的信心
- 失眠，難以入睡和安眠
- 創傷後壓力症患者，會有惡夢和情景重現的回閃反應（flashback）。

他們身體方面可能：

- 多汗
- 心悸
- 頭暈

作出診斷

與患者或其親友交談可以得悉患者的歷史和近期生活變故，從而找出焦慮的誘因和作出診斷。同時也要考慮所有可能導致焦慮徵狀的因素，包括酒精或藥物濫用。

現時治療焦慮或驚恐的方法有：

- 傾訴治療（輔導和心理治療）
- 認知行為治療法可以幫助患者從不同的角度去看自己及他人
- 藥物，例如鎮定劑和抗抑鬱藥
- 學習鬆弛方法

作為照顧者，你可能會覺得：

- 對於承認有問題而覺得羞愧或恐懼
- 無法忍受患者的行為
- 擔心失去你原本所認識的患者
- 對照顧患者感到精疲力竭
- 擔心患者長遠的結果

- 擔心如何支持下去和得不到援助
- 擔心對其他家庭成員的影響
- 擔心長期照顧患者的經濟壓力
- 擔心其他人對患者的反應或歧視

給照顧者的提示

與醫生及醫護人員建立一個良好的合作關係

良好的溝通需要時間和努力，與精神科醫護人員建立正面而長遠的關係是非常重要的。

大部份的焦慮症患者都能夠由家庭醫生評估和治療而毋須住院。但是，有些患者或需要見精神科醫生或／和其他精神健康醫療團隊的成員。你可能會約見的專科人員包括：

- 精神科醫生
- 心理學家
- 心理治療師
- 輔導員
- 精神科護士
- 其他精神科同事

問醫生的問題

- 這個診斷是甚麼？
- 可否令我清楚明白診斷的意思？
- 有否治療方法？
- 我可從哪處獲得有關藥物及其副作用的資料？
- 藥物需時多久才能發揮療效？
- 有否其他我們可以幫助自己的方法？
- 我在短期或將來應有的期望？

- 患者可否繼續他的工作或學業？
- 患者可否安全地駕車？
- 病情會好轉嗎？
- 我需要多久才見你一次呢？
- 你有否可供我參考的閱讀資料呢？如果沒有，誰可提供呢？
- 我們可以在家庭裏做些甚麼改變以令生活方便和安全一點呢？
- 有沒有一些可提供協助的機構或社區服務呢？
- 我可以聯絡哪一位同事以獲得指導和意見？

離開前，緊記安排下次覆診日期。

準備充足和定期與醫護人員聯絡能使你及患者得到最佳的協助。

建議在下次覆診前作一些準備

- 記下患者行為改變或對藥物的反應；亦應寫下你想問醫生的問題。
- 詳細閱讀上次你所獲得的資料，然後寫下三個你最主要的憂慮。這樣可提醒你講出心中的疑慮。其中可能包括以下問題：
 - 症狀和行為的變化
 - 藥物的副作用
 - 患者的整體健康
 - 你自己的健康
 - 額外所需的支援

覆診期間

- 有不明白的地方就要發問。不應害怕發問。
- 寫下重點，最後向醫生複述你所知道的重點。這樣醫生便有機會更正或補充一些資料。

照顧者接觸醫生和其他醫護人員時的提示

有時候，醫生和其他照顧精神病患者的醫療人員，會拒絕透露有關患者的病情以及治療進度。這是因為醫療人員有責任保護精神病患者的

個人私隱。但若果患者的病患令其不能理解病情，醫生通常都會與照顧者商量及作決定。（詳情可參閱此系列之「關顧者與精神健康私隱保密」單張。）

若醫生不願讓你以照顧者身分參與商討時，你可以：

- 問問患者可否讓你陪同就診，或出席部份時間
- 與其他照顧者多作交流，他們可能有些有用的建議
- 嘗試與其他精神科醫療團隊的成員商討
- 在英國，可與精神健康志願組織熱線聯絡（名單請參閱原文）

不要忘記照顧自己，留些時間給自己

重要的是你要照顧自己的需要，講出你的擔心，不要孤軍作戰。應盡力與你的朋友保持聯絡。若你住在英格蘭，你可能可以接受一個照顧者評估，以找出你的需要。這可以由醫生或醫療團隊作出安排。他們亦可轉介你到關心照顧者的互助組織。

給專業人士

作為服務焦慮症患者及其照顧者的專業人員，我們希望可提供以下一些優質的服務指引：

在評估時，你會否：

- 先嘗試分別見焦慮症患者及其照顧者，然後才一起會見？
- 先安排在家中探訪？

你會讓自己有足夠的時間去：

- 傾聽再傾聽？
- 詳細了解患者的病歷？
- 預留發問和討論的時間？
- 解釋你如何作出診斷？

告訴病人和家屬有關病情的預期進展？

在處理病症時，你會否：

- 討論所有可能的治療方法？
- 談談藥物的副作用？
- 問問照顧者的精神及身體健康？
- 討論如何可以處理患者與照顧者雙方的需要？

須緊記的重點

- 任何人都需要一點小休喘息的時間
- 清楚表明你會樂意與其他家庭成員傾談
- 轉介每一個會面者到有關的精神健康或互助組織
- 清晰地指出他們隨時也可得到幫助
- 提供一個有用的非辦公時間服務電話號碼
- 確定家人在有問題時可以跟哪位醫療人員聯絡
- 當你寫信給患者的家庭醫生時，考慮留一個副本給患者及其照顧者
- 嘗試與家庭醫生以電話和書面聯絡
- 確保患者和照顧者對其病症和治療有足夠的資料

其他資訊及協助

海外組織：

National Phobics Society

www.phobics-society.org.uk

The Princess Royal Trust for Carers

www.carers.org