

焦

慮

大

亨



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



離·山·園·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

《萬一與一旦》

添店 著

昨天早上剛起床，
滿腦「萬一」四處闖，
又與「一旦」同步跳，
互相問候照日光。

萬一天氣不甚好，
一旦下雨衣怎乾；
萬一今天米用盡，
一旦不能到市場；

萬一孩子不用功，
一旦成績落千丈；
萬一身體有毛病，
一旦嗚呼命不長。

大事瑣事無名事，
每日思索掛衣長，
雖無結果放不下，
焦慮煩惱朝月光。

焦

慮

大

會



《焦慮大亨的心聲》 點樣 著

焦

慮

大

亨

我真是苦呀！

凡事擔心、凡事焦慮
凡事憂心、凡事煩惱

每天活在憂慮中，
雖知憂慮太過份，
也知憂慮無結果，
但要憂慮再憂慮。

肌肉緊張且僵硬，
頭頂帶上金鋼箍，
容易疲倦眉心緊，
四處痛楚眼疲乏。

頭暈眼花耳又鳴，
作嘔作悶胃不適，
肚痛肚瀉又多風，
心跳口乾手汗多。

小便頻密呼吸難，
性慾低落又不舉，
睡眠輾轉難入睡，
惡夢多夢滿空閒。

我真是苦呀！

擔心 焦慮 憂心 煩惱

焦慮是何物？

焦

慮

大

會

世上豈能有此人，全無焦慮過一生？

香港有14%受訪者因生活逼人而感到痛苦。「焦慮」可算是人類一個又可愛又可恨的東西。焦慮帶給我們緊張、擔心、煩惱、憂心。但沒有它的話，我們的生活就變得平淡、無味，太多又帶給我們（甚至我們的朋友、家人）不少的麻煩。

當我們遇到壓力，很自然地會產生焦慮、憂心。試問如果沒有一點壓力、焦慮，人會否強迫自己去作一些很不願意但又不能不為的事情呢？一般學生會否只為讀書（完全不為考試）而讀一些他們毫不感興趣的課本呢？但加一點考試的壓力、緊張及焦慮，學生便會用心、用功、用力地去溫習他們的課本。

有時我們也會千方百計找尋「焦慮」作娛樂。你有沒有玩過山車的經驗呢？在第一次決定應否坐過山車時，是否作出很大的「思想掙扎」？當時的心情是否很矛盾、慾拒還迎、焦慮不安？而在勇敢嘗試後，卻又會很自豪，高談闊論自己的成果，樂也融融。

當焦慮的程度加劇，影響到我們應付日常生活的能力，帶給我們心裡動盪不安，及甚至引起身體很多不適的時候，那麼，這焦慮便是過份、不正常了。



何謂「廣泛焦慮症」？

焦

慮

六

字

「廣泛焦慮症」是精神病的一種，而且非常普遍。在一些國際性的研究中，患有廣泛焦慮症者佔人口百分之二至四，其中女性比男性為多。以香港七百萬人口計算，就可能有十四萬人患有這種病。當然，病有輕、重，其嚴重程度視乎病者之生活起居受到多少的影響。

患有「廣泛焦慮症」之人士可能會有下列全部或部份的情況出現：

思想與情緒

- 1) 經常焦慮、煩惱、憂心、擔心、憂慮。
- 2) 明白這些焦慮很多時是過份或沒有意義，但又感到不能控制。
- 3) 這種焦慮不是只為一兩件事，乃是多面性、廣泛性或多元化的。
- 4) 這種焦慮是持久的。常常一波未平一波又起。

緊張的感覺

患者可能感覺到手震、肌肉收緊、肌肉跳動、肌肉疼痛、頭痛、坐立不安、容易疲倦、不能放鬆。

身體表徵

消化系統：口乾、吞嚥困難、多風、肚瀉。

呼吸系統：胸口收緊，呼吸不暢順，難以吸氣、或呼吸急速。

血液循環系統：胸口不適、心跳、覺得心跳不規則、頸部動脈大力跳動。

泌尿系統：小便頻繁、陽具不舉、性慾低、女士經期不適、紊亂或經量過多。

神經系統：耳鳴、頭暈、眼花、眼矇、不能入睡、多發惡夢。

廣泛焦慮症與面對危難的焦慮之分別

從表面徵狀來看，患有廣泛焦慮症的人與一個正面對危難的人所經歷的十分相似。但面對危難的人是確實面對著一些外界事物的衝擊而感到痛苦、困難和打擊。當打擊過後不久，徵狀便會漸漸退減。而廣泛焦慮症的患者，並不是正在面臨一些明確的生活衝擊，又或者他們所面對的困難程度遠比他們所憂慮的程度為低，所擔心的範圍亦很廣泛而且時間很長。根據美國精神科協會的定義，當焦慮持續至六個月或以上才算為病態。

一個小小的測試

焦慮能帶給人類解決問題的原動力，但何時焦慮會變為病態呢？

試問問自己以下的問題：

- 1) 你會否經常為一些一般人不會焦慮的事而擔心、焦慮呢？
- 2) 你會否不能自制地去擔心、焦慮？
- 3) 你會否經常為事情焦慮和擔心，但那些焦慮卻不能給你帶來一個解決的辦法？
- 4) 你會否常常擔心一些很壞的事情會發生在你或你身旁的人身上呢？
- 5) 你會否在安逸、平靜、平穩的生活中也經常擔心、焦慮呢？

如果你在以上多個問題的答案都是「會」的話，那麼你的焦慮很有可能是到達病的邊緣了。

焦

慮

大

會

如何是好？

焦

1) 先檢查清楚身體及精神上有沒有毛病

有很多身體的毛病（例如甲狀腺分泌失調、心臟病）都會令到病者有焦慮或類似焦慮、緊張的徵狀。而且很多精神病（如抑鬱症）的早期徵狀也包含焦慮。所以，如果你的焦慮情緒是過多的話，我建議找你家庭醫生作一個詳細的檢查，確定有沒有其他身體上或精神上的毛病，對症下藥。

慮

大

會

2) 願意找尋精神科同業員之幫助

很多人都害怕尋求精神科或心理科之專業人員協助，相信只有嚴重的精神病患者才有此需要，甚至以為求助者一定是精神失常，俗稱「痴線」的了。這是十分錯誤的觀念。精神科或心理科之專業人員每天處理不少輕性的精神病如焦慮症。極少焦慮症病者是患有嚴重的精神病的。很多的精神科同業人員如精神科醫生、臨床心理學家、社會工作者、輔導員等等，都能給予你一定的幫助。

3) 願意拿出誠意和努力去克服

要面對個人的問題實在不容易。我們常希望能有一些治療的「即食快餐」，不費吹灰之力，就可以達到成果。在精神科的治療過程中，往往不是如此。每位求助者都要付出努力和時間，一步步地學習改進。試想想要改變我們的思想、習慣、生活方式真不容易，不花一點時間、耐性和毅力，又怎能成功呢？



4) 耐心地聆聽別人之意見或批評

很多廣泛焦慮症患者都有一個共通的特點，就是太焦躁了。別人未清楚說完看法，他已急不及待回應並要堅持己見。經常焦慮的人都認為別人所作的一切都不及他的要求，因此沒有耐性聆聽別人給他的提醒或意見。所以廣泛焦慮症之病患者很多時都是要求多、要求快，但往往接收少、收穫微。

5) 觀察自我焦慮之表徵及起源

廣泛焦慮症有很多不同的表現方式，每一位病患者的表徵都不一樣。每一個人的症狀和焦慮因由都有所分別、有所差異。每一位病患者都需要嘗試找尋自己焦慮的因由，及焦慮時的表徵。有些人可能會為子女的讀書成績而焦慮，又有人會因人際關係而焦慮。有人焦慮時會呼吸困難，亦有人會手震出汗。每人都有其特徵。因此，要細心觀察自己的焦慮因由及表徵，以更加了解自己的狀況和進度。同時，患者亦可以把自已的觀察與精神科同業員商討，共同訂出治療方向。

6) 學習放鬆的功課

放鬆的方法有很多，不是每一個方法都適合所有人，有些人喜歡用聽音樂的方法來放鬆自己，但有些只需要一個寧靜的環境已心滿意足了。



放鬆的方法大致可分兩大類：

肌肉上的放鬆

當人焦慮的時候，很多時肌肉都會不自覺地拉緊起來。學習察覺自己肌肉拉緊的訊號，學習放鬆拉緊了的肌肉是減輕焦慮的一個重要治療部份。

思想上的放鬆

思想上的放鬆大致上有兩大方向：

- 一) 找出一些可以令自我輕鬆的思維。
- 二) 改變一些會令自己焦慮的思想觀。

很多焦慮症患者之思想觀都包含以下三方面的習慣：

- 害怕萬事不能做到完美、完善
- 認為他要為萬事負責，責任感很重
- 害怕事情不受自己控制

7) 改變生活的方式和習慣

每個人都有他自己生活的習慣和方式。但有些習慣和方式對患有廣泛焦慮症之人是有害而無益的。例如，一個廣泛焦慮症患者堅持在一個壓力很大的工作環境下工作，又或生活十分緊張，但又不願意作任何的娛樂消遣，放鬆自己。那麼，他怎能會有痊癒的奇蹟呢？

8) 如真的需要，可酌量服用藥物

在治療廣泛焦慮症時，藥物可算是治療中之一種輔助工具。換句話說，藥物並不是治療的全部。治療廣泛焦慮症之藥物可分為兩大類：血清素和鎮定劑。血清素有治本的作用，但需要一至兩星期才見效。鎮定劑則有治標的功效，因成效能在數分鐘至數小時就感受到。因此，患者應該及早求醫，必需要按精神科醫生之指示服用。胡亂長期服用鎮定劑或安眠劑是會帶來依賴和上癮的。

總結

廣泛焦慮症是一種十分普遍的精神病。及早發現與治療，除了可以減少很多不必要的掙扎和痛苦，還可以讓病者盡早回復身心愉快及健康的狀態。更可以消除這病對病者身邊的親朋戚友所給予的壓力、滋擾或影響。

在香港醫院管理局轄下的精神科門診部均設有醫治廣泛焦慮症的服務。此外，香港也有多名私人執業之精神科醫生及臨床心理學家，他們都一定能給病患者幫助。

你喜歡作個  嗎？



作者 : 楊明康醫生
編輯 : 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 : <http://www.imh.org.hk>

青山醫院2012 (第二版)

©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。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 <http://www.imh.org.hk>。