

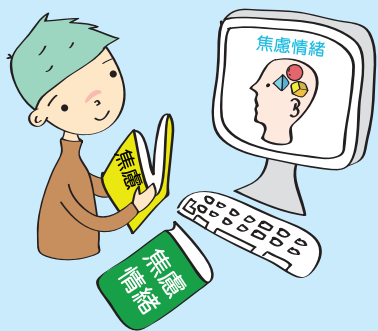


## 自助小錦囊

若你感到焦慮，試試以下的方法幫助自己吧!!

### 1. 認識焦慮情緒

閱讀與焦慮情緒有關的書籍或網頁，了解幫助自己的方法



### 2. 保持健康的生活模式

嘗試為自己訂立有規律的生活模式，妥善地管理時間，並多做一些鬆弛身心的活動



### 3. 多角度思考

透過多角度思考，回顧經驗及尋找貼近現況的想法和解法方法



### 4. 與人傾訴並尋求協助

多與親友及可信任的人傾訴，如有需要可向專業人士 (如醫生、社工或臨床心理學家) 求助



製作團隊：

「兒情」計劃

兒童及青少年精神健康社區支援計劃

網址：[www.ha.org.hk/CAMcon](http://www.ha.org.hk/CAMcon)

編印日期：2024年1月



## 「兒情」計劃

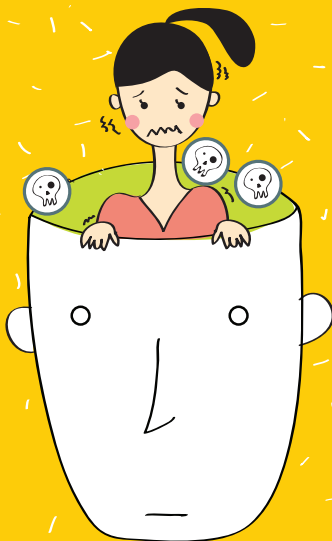
# 認識焦慮症



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

## 甚麼是焦慮症

焦慮症的特徵是長期處於過度擔憂的狀態，無論程度和頻密度也較強烈，甚至影響日常生活（如學業、睡眠或人際關係等）。患者很多時都預期有災難性的後果，令他們感到過分擔憂、驚慌或無助。除了生理的反應（如心跳加速或腹瀉等）外，他們往往會選擇逃避的方法，不想面對擔心的處境。



## 焦慮症的成因

生理因素：遺傳因素、與生俱來的性格（如執著、情感敏感、完美主義）

生活壓力：如學業、家庭或朋輩相處

管教模式：過份保護或控制

成長因素：觀察並學習旁人對事物的情緒

**特定性焦慮症：**  
害怕特定事物，如動物、昆蟲、高度、水、血液、注射、乘坐飛機或升降機等



**分離焦慮症：**  
害怕離開照顧者，擔心他們或自己會遭遇不測



**社交焦慮症：**  
怕尷尬、出醜，面對陌生人，擔心被人注意



**廣泛性焦慮症：**  
持續對很多事物產生不能控制的焦慮，並出現緊張的身體反應、容易疲勞及不能集中精神，影響日常生活



**選擇性緘默症：**  
有正常的說話能力，但無法在預期要說話的特定社交場合中說話



# 最常見的兒童及青少年焦慮症

## 治療方法

### (1) 藥物治療

如有需要，焦慮症患者患者可透過藥物治療控制過分的焦慮。患者需向精神科醫生查詢並依照指示服藥。

### (2) 心理治療

焦慮症患者可透過「認知行為治療法」，了解自己的情緒、身體反應、想法及行為的互動關係及影響，緩和焦慮對日常生活的影響。