

# 焦 慮 大 亨



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



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

# 《万一与一旦》 添店 着

焦

虑

大

亨

昨天早上刚起床，  
满脑「万一」四处闯，  
又与「一旦」同步跳，  
互相问候照日光。

万一天气不甚好，  
一旦下雨夜怎干；  
万一今天米用尽，  
一旦不能到市场。

万一孩子不用功，  
一旦成绩落千丈；  
万一身体有毛病，  
一旦呜呼命不长。

大事琐事无名事，  
每日思索挂夜长，  
虽无结果放不下，  
焦虑烦恼朝月光。



# 《焦虑大亨的心声》

点样 着

焦

虑

大

亨

我真是苦呀！

凡事担心、凡事焦虑；  
凡事忧心、凡事烦恼。

每天活在忧虑中，  
虽知忧虑太过分，  
也知忧虑无结果，  
但要忧虑再忧虑。

肌肉紧张且僵硬，  
头顶戴上金刚箍，  
容易疲倦眉心紧，  
四处痛楚眼疲乏。

头晕眼花耳又鸣，  
作呕作闷胃不适，  
肚痛肚泻又多风，  
心跳口干手汗多。

小便频密呼吸难，  
性欲低落又不举，  
睡眠辗转难入睡，  
恶梦多梦满空闲。

我真是苦呀！

担心 焦虑 忧心 烦恼

# 焦虑是何物？

焦

虑

大

亨

世上岂会有此人，全无焦虑过一生？

「焦虑」可算是人类一个既可爱又可恨的东西。焦虑带给我们紧张、担心、烦恼和忧心。可是没有它的话，我们的生活就会变得平淡、无味，但太多的话，又会带给我们（甚至我们的朋友、家人）不少的麻烦。

当我们遇到压力，很自然会产生焦虑、忧心的感觉。但试问如果没有一点压力、焦虑，我们又是否会强迫自己去做一些很不愿意，但又不能不为的事情呢？一般学生会否只为读书（完全不为考试）而细阅一些他们毫不感兴趣的课本呢？但多了一点考试的压力、紧张及焦虑，学生便会用心、用功地去温习。

有时我们也会千方百计找寻「焦虑」作娱乐。你有玩过山车的经验吗？在第一次决定应否坐过山车时，是否曾经历很大的「思想挣扎」？当时的心情是否很矛盾、焦虑不安？而在勇敢尝试后，不少人又会感到很自豪，喜欢与他人分享自己的经历。

当焦虑的程度加剧，影响到我们应付日常生活的能力，甚至引起很多身体上的不适时，这种焦虑便算是过分、不正常了。



# 何谓「广泛焦虑症」？

「广泛焦虑症」是精神病的一种，而且非常普遍。根据《香港精神健康调查》，大约百分之四的成年人患有广泛焦虑症。当然，病有轻、重之分，其严重程度视乎病者的生活起居受到多大的影响。

患有「广泛焦虑症」之人士可能会出现下列全部或部分情况：

## 思想与情绪

---

- 1) 经常焦虑、烦恼、忧心、担心、忧虑。
- 2) 明白这些焦虑很多时是过分或没有意义的，但又不能控制。
- 3) 这种焦虑不只为—、两件事，而是多面性、广泛性或多元化的。
- 4) 这种焦虑是持久的——常常一波未平，一波又起。

## 紧张的感觉

---

患者可能感觉到手震、肌肉收紧、跳动、疼痛，或会有头痛、坐立不安、容易疲倦或不能放松的感觉。

## 身体表征

---

消化系统：口干、吞咽困难、多风或肚泻。

呼吸系统：胸口收紧、呼吸不畅顺、难以吸气或呼吸急促。

血液循环系统：胸口不适、觉得心跳不规则或颈部动脉大力跳动。

泌尿/生殖系统：小便频繁、阳具不举、性欲低、女性经期不适、紊乱或经量过多。

神经系统：耳鸣、头晕、眼花、眼蒙、不能入睡或多发恶梦。

焦

虑

大

亨

# 广泛焦虑症与面对危难的焦虑之分别

焦

虑

大

亨

从表面征状来看，广泛焦虑症的患者与一个正面对危难的人所经历的十分相似。不过，面对危难的人确实因为正面对一些外界事物的冲击而感到痛苦、困难和打击。当冲击过后，征状便会渐渐退减。而广泛焦虑症的患者，并不是正在面对一些明确的生活冲击，又或者他们所面对的难度程度远比所忧虑的程度为低，所担心的范围亦很广泛，而且忧虑的时间很长。根据美国精神科协会的定义，当焦虑持续六个月或以上才算是病态。

## 一个小小的测试

焦虑能带给人们解决问题的原动力，但焦虑会在甚么时候变为病态呢？

试问问自己以下的问题：

- 1) 你会否经常为一些一般人不会焦虑的事而担心、焦虑？
- 2) 你会否不能自制地担心、焦虑？
- 3) 你会否经常为事情担心和焦虑，但那些焦虑却不能给你带来解决的办法？
- 4) 你会否常常担心一些很坏的事情会发生在你或你身旁的人身上？
- 5) 你会否在安逸、平静、平稳的生活中也经常担心、焦虑？

如果你在以上多个问题的答案都是「会」的话，那么你的焦虑程度很有可能已达到需要寻求协助的边缘了。

# 如何是好？

## 1) 先检查清楚有没有其他身体上及精神上的毛病

有很多身体上的毛病（例如甲状腺分泌失调、心脏病）都会令病者产生焦虑或类似焦虑、紧张的征状。而且很多精神病（如抑郁症）的早期征状也包含焦虑。所以，如果你的焦虑情绪过多的话，我们建议你可找家庭医生作一个详细的检查，确定有没有其他身体上或精神上的毛病，方能对症下药。



## 2) 愿意寻求精神科专业人员的帮助

很多人都害怕寻求精神科或心理科之专业人员协助，误信只有严重的精神病患者才有此需要，甚至以为求助者一定是精神失常，即俗称「癲线」。这是完全错误的观念。精神科或心理科之专业人员每天处理不少轻性的精神病个案(如焦虑症)，当中只有极少焦虑症病者同时患有严重精神病的。

很多的精神科专业人员如精神科医生、临床心理学家、社会工作者、辅导员等等，都能给予你一定的帮助。

焦

虑

大

亨

### 3) 愿意拿出诚意和努力去克服

要面对个人的问题实在不容易。我们常希望能有一些治疗的「即食快餐」，不费吹灰之力，就可以取得成效。但在精神科的治疗过程中，往往并非如此。每位求助者都要付出努力和时间，一步步学习和改进。要知道改变我们既有的思想、习惯、生活方式实在不容易，不花一点时间、耐性和毅力，又怎能成功呢？



### 4) 耐心地聆听别人之意见或批评

很多广泛焦虑症患者都有一个共通点，就是太焦躁了。别人未清楚说完看法，他已急不及待回应，并要坚持己见。经常焦虑的人都认为别人所作的一切都不符合他的要求，因此没有耐性聆听别人给他的提醒或意见。所以不少广泛焦虑症的病患者都要求多、要求快，但往往接收少、收获微。

### 5) 自我观察焦虑之表征及来源

广泛焦虑症有很多不同的表现方式，每一位病患者的症状和焦虑因由都有所分别。病患者需要尝试找寻自己焦虑的因由及焦虑时的表征，例如有些人可能会为子女的学业成绩而焦虑，又有人会因人际关系而焦虑；有人焦虑时会呼吸困难，亦有人会手震及出汗。患者要细心观察自己的焦虑因由及表征，以更加了解自己的状况和进度，同时亦可以把自已的观察所得与精神科专业人员商讨，共同订出治疗方向。



## 6) 学习放松的功课

放松的方法有很多，不是每一个方法都适合所有人，有些人喜欢听音乐来放松自己，但有些只需要一个宁静的环境已足够。

放松的方法大致可分两大类：

### 肌肉上的放松

当人焦虑的时候，很多时肌肉都会不自觉地拉紧起来。学习察觉自己肌肉拉紧的讯号，并学习放松拉紧的肌肉，是减轻焦虑的一个重要治疗部分。

### 思想上的放松

思想上的放松大致上有两大方向：

- 一) 找出一些可以令自己放松的思维。
- 二) 改变一些会令自己焦虑的思想。

很多焦虑症病患者的思想都出现以下三种情况：

- 害怕万事不能做到完美、完善
- 认为自己要为万事负责，责任感很重
- 害怕事情不受自己控制



焦

虑

大

亨

## 7) 改变生活的方式和习惯

焦

虑

大

亨

每个人都有自己生活的习惯和方式。但有些习惯和方式对患有广泛焦虑症的人是有害而无益的。例如，一位广泛焦虑症病患者坚持在一个压力很大的环境下工作，又或生活十分紧张，但又不愿意进行任何的娱乐消遣放松自己，那么，他怎能会有痊愈的奇迹呢？

## 8) 药物治疗

在治疗广泛焦虑症时，药物可算是治疗工具的其中一种。换句话说，药物并不是治疗的全部。治疗广泛焦虑症的药物可分为两大类：血清素和镇定剂。血清素有治本的作用，但需要一至两星期才见效。镇定剂则有治标的功效，因患者可在数分钟至数小时内便感觉到效果。因此，患者应该及早求医，并须按精神科医生之指示服用。长期胡乱服用镇定剂或安眠剂会带来依赖和上瘾的情况。

# 总结

广泛焦虑症是一种十分普遍的精神病。及早发现与治疗，除了可以减少很多不必要的挣扎和痛苦，还可以让病者尽早回复身心愉快及健康的状态，更可以消除这病对病者身边的亲朋戚友所给予的压力、滋扰或影响。

你喜欢当个**焦****虑****大****亨**吗？



作者：青山医院精神健康学院  
(鸣谢杨明康医生撰写第一版)  
编辑：青山医院精神健康学院  
出版：青山医院精神健康学院  
地址：新界屯门青松观路15号  
电话：2456 7111  
传真：2455 9330  
网址：www.imh.org.hk

青山医院 (第三版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）  
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款  
途径请浏览 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。