

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

《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，
雖知憂慮太過分，
也知憂慮無結果，
但要憂慮再憂慮。

肌肉緊張且僵硬，
頭頂戴上金剛箍，
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，
性欲低落又不舉，
睡眠輾轉難入睡，
惡夢多夢滿空間。

我真是苦呀！

擔心 焦慮 憂心 煩惱

焦慮是何物？

焦

世上豈會有此人，全無焦慮過一生？

慮

「焦慮」可算是人類一個既可愛又可恨的東西。焦慮帶給我們緊張、擔心、煩惱和憂心。可是沒有它的話，我們的生活就會變得平淡、無味，但太多的話，又會帶給我們（甚至我們的朋友、家人）不少的麻煩。

六

寫

當我們遇到壓力，很自然會產生焦慮、憂心的感覺。但試問如果沒有一點壓力、焦慮，我們又會否強迫自己去做一些很不願意，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）而細閱一些他們毫不感興趣的課本呢？但多了一點考試的壓力、緊張及焦慮，學生便會用心、用功地去溫習。

有時我們也會千方百計找尋「焦慮」作娛樂。你有玩過山車的經驗嗎？在第一次決定應否坐過山車時，是否曾經歷很大的「思想掙扎」？當時的心情是否很矛盾、焦慮不安？而在勇敢嘗試後，不少人又會感到很自豪，喜歡與他人分享自己的經歷。

當焦慮的程度加劇，影響到我們應付日常生活的能力，甚至引起很多身體上的不適時，這種焦慮便算是過分、不正常了。



何謂「廣泛焦慮症」？

「廣泛焦慮症」是精神病的一種，而且非常普遍。根據《香港精神健康調查》，大約百分之四的成年人患有廣泛焦慮症。當然，病有輕、重之分，其嚴重程度視乎病者的生活起居受到多大的影響。

患有「廣泛焦慮症」之人士可能會出現下列全部或部分情況：

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分或沒有意義的，但又不能控制。
- 3) 這種焦慮不只為一、兩件事，而是多面性、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、跳動、疼痛，或會有頭痛、坐立不安、容易疲倦或不能放鬆的感覺。

身體表徵

消化系統：口乾、吞嚥困難、多風或肚瀉。

呼吸系統：胸口收緊、呼吸不暢順、難以吸氣或呼吸急促。

血液循環系統：胸口不適、覺得心跳不規則或頸部動脈大力跳動。

泌尿/生殖系統：小便頻繁、陽具不舉、性慾低、女性經期不適、紊亂或經量過多。

神經系統：耳鳴、頭暈、眼花、眼矇、不能入睡或多發惡夢。

焦

慮

大

會

廣泛焦慮症與面對危難的焦慮之分別

焦

慮

大

會

從表面徵狀來看，廣泛焦慮症的患者與一個正面對危難的人所經歷的十分相似。不過，面對危難的人確實因為正面對一些外界事物的衝擊而感到痛苦、困難和打擊。當衝擊過後，徵狀便會漸漸退減。而廣泛焦慮症的患者，並不是正在面對一些明確的生活衝擊，又或者他們所面對的困難程度遠比所憂慮的程度為低，所擔心的範圍亦很廣泛，而且憂慮的時間很長。根據美國精神科協會的定義，當焦慮持續六個月或以上才算是病態。

一個小小的測試

焦慮能帶給人們解決問題的原動力，但焦慮會在甚麼時候變為病態呢？

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？
- 2) 你會否不能自制地擔心、焦慮？
- 3) 你會否經常為事情擔心和焦慮，但那些焦慮卻不能給你帶來解決的辦法？
- 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？
- 5) 你會否在安逸、平靜、平穩的生活中也經常擔心、焦慮？

如果你在以上多個問題的答案都是「會」的話，那麼你的焦慮程度很有可能已達到需要尋求協助的邊緣了。

如何是好？

1) 先檢查清楚有沒有其他身體上及精神上的毛病

有很多身體上的毛病（例如甲狀腺分泌失調、心臟病）都會令病者產生焦慮或類似焦慮、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，如果你的焦慮情緒過多的話，我們建議你可找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，方能對症下藥。



2) 願意尋求精神科專業人員的幫助

很多人都害怕尋求精神科或心理科之專業人員協助，誤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，即俗稱「癲線」。這是完全錯誤的觀念。精神科或心理科之專業人員每天處理不少輕性的精神病個案(如焦慮症)，當中只有極少焦慮症病者同時患有嚴重精神病的。

很多的精神科專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。

焦

慮

大

會

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，就可以取得成效。但在精神科的治療過程中，往往並非如此。每位求助者都要付出努力和時間，一步步學習和改進。要知道改變我們既有的思想、習慣、生活方式實在不容易，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

很多廣泛焦慮症病患者都有一個共通點，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符合他的要求，因此沒有耐性聆聽別人給他的提醒或意見。所以不少廣泛焦慮症的病患者都要求多、要求快，但往往接收少、收穫微。

5) 自我觀察焦慮之表徵及來源

廣泛焦慮症有很多不同的表現方式，每一位病患者的症狀和焦慮因由都有所分別。病患者需要嘗試找尋自己焦慮的因由及焦慮時的表徵，例如有些人可能會為子女的學業成績而焦慮，又有人會因人際關係而焦慮；有人焦慮時會呼吸困難，亦有人會手震及出汗。患者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，同時亦可以把自已的觀察所得與精神科專業人員商討，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，有些人喜歡聽音樂來放鬆自己，但有些只需要一個寧靜的環境已足夠。

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，並學習放鬆拉緊的肌肉，是減輕焦慮的一個重要治療部分。

思想上的放鬆

思想上的放鬆大致上有兩大方向：

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

很多焦慮症病患者的思想都出現以下三種情況：

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



焦

慮

大

亨

7) 改變生活的方式和習慣

焦

慮

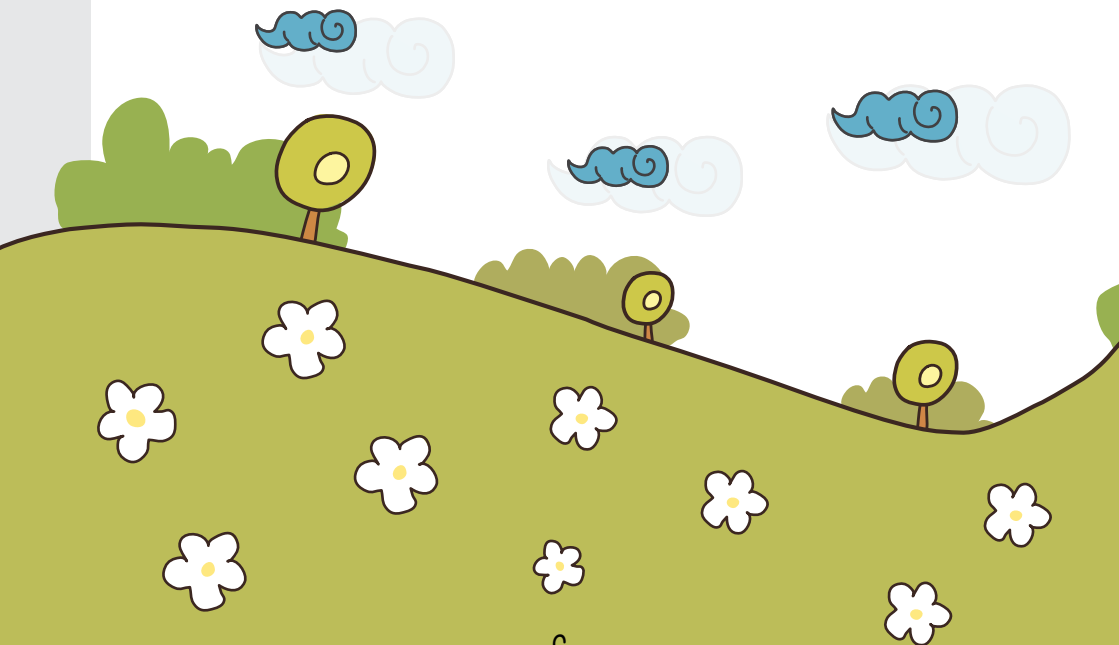
每個人都有自己生活的習慣和方式。但有些習慣和方式對患有廣泛焦慮症的人是有害而無益的。例如，一位廣泛焦慮症病患者堅持在一個壓力很大的環境下工作，又或生活十分緊張，但又不願意進行任何的娛樂消遣放鬆自己，那麼，他怎能會有痊癒的奇蹟呢？

六

8) 藥物治療

育

在治療廣泛焦慮症時，藥物可算是治療工具的其中一種。換句話說，藥物並不是治療的全部。治療廣泛焦慮症的藥物可分為兩大類：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，因患者可在數分鐘至數小時內便感覺到效果。因此，患者應該及早求醫，並須按精神科醫生之指示服用。長期胡亂服用鎮定劑或安眠劑會帶來依賴和上癮的情況。



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。

你喜歡當個 **焦** **慮** **大** **亨** 嗎？



作者：青山醫院精神健康學院
(鳴謝楊明康醫生撰寫第一版)
編輯：青山醫院精神健康學院
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第三版)

©本刊物任何部分之資料，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 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。