

## 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/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/anxietyphobias/anxietyphobias.aspx>

## 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： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

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](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 10/2008 (第三版)

© 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。

# 青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈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〉

《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。》

## 焦慮症與恐懼症



### 簡介

焦慮是一種正常的感受。當遇到一些困難或有威脅性的情況時，我們都會出現這種感覺。

我們有時會稱這種感覺為「壓力」，但「壓力」這一個詞語其實有兩個意思：其是指令我們焦慮的事情，另一個意思就是我們對這些事情的反應。由於這個詞語會使人感到混亂，所以在此不被採用。

當焦慮是由於一些持續的困難例如金錢問題所引時起，我們稱之為「憂慮」。假如是由於一些即時的威嚇，例如在懸崖邊向下望或面對一隻惡犬，我們稱那些反應為「恐懼」。

正常來說，「焦慮」和「恐懼」對人是有幫助的，可以幫助我

們避開一些危險的情況，使我們提高警覺和推動我們去應付一些問題。但當這些感覺來得太強烈或持續過久時，會阻礙我們處理日常的事務，令我們的生活大受影響。

「恐懼症」是對某種事物或情景產生強烈的恐懼，而對大部分人來說，這些事物或情景，並不可怕也不危險。

## 病徵

焦慮症的病徵可以分為精神和身體兩方面：

精神方面：

- \*時常感到憂慮
- \*感覺疲倦
- \*不能集中精神
- \*感覺暴躁，心煩意亂
- \*難以入睡

身體方面：

- \*心悸、心跳
- \*多汗
- \*肌肉緊張和疼痛
- \*呼吸沉重
- \*頭暈
- \*昏倒
- \*消化不良
- \*腹瀉

這些症狀常常被焦慮症的病人誤以為患有嚴重的身體疾病。他們的憂慮往往令以上的病徵更為惡化。突如其來而強烈的焦慮，我們稱為「恐慌突襲」，當恐慌突襲時，患者會迅速地離開當時他們身處的情景。焦慮症和恐慌突襲的患者通常有抑鬱的感覺，他們會感到憂愁、食慾不振和認為未來是灰暗或沒有希望的。

## 恐懼症：



恐懼症的患者亦有以上所形容強烈的焦慮病徵，但這些症狀只在一些特別的情況下才出現，在其餘時間，他們並不會感到緊張。例如對狗隻恐懼的患者，假如四周沒有狗隻，他們的表現可以完全正常。同樣地，畏高的人，在平地上，是沒有問題的。至於一些對社交場合恐懼的人，他們在獨處的環境下亦不會感覺緊張。

恐懼症往往會令患者逃避一些會導致他們緊張的情況，但這樣做只會令病情惡化。同時，因為患者會想盡辦法來逃避這些情況，結果令他們的生活愈來愈多限制和被逃避所支配。其實患者通常都知道他們所懼怕的事情實際上是沒有危險的，他們亦知道自己的恐懼是沒有根據和愚蠢的，但就是不能控制自己的情緒。若恐懼症發生在令人憂傷及造成精神創傷的事件之後，這些症狀會比較容易消失。

## 有關的統計

大約有一成人一生中某段時間會有焦慮或恐懼的症狀，但絕大部分人都不會尋求協助。

## 成因

某些人好像天生比較容易焦慮，研究亦顯示遺傳和焦慮有一定的關係。但即使是天生不易焦慮的人，如面對一定的挑戰和困難，也可能會感到焦慮。

有時，焦慮是源於要面對一些挑戰或威脅，當這些問題得到解決後，焦慮亦隨之消失。可是，當這些問題令人非常沮喪或帶有威嚇性時，焦慮是會持續下去的。那些通常是危及生命的情況，例如遭遇嚴重交通意外、火災的人，就算身體沒有損傷，也會長時間感到緊張和焦慮，他們其實可能患上了「創傷後應激障礙」。

一些藥物如「安非他命」、「迷幻藥」或「搖頭丸」，也能導致焦慮的情緒。對部分人來說，甚至咖啡中的咖啡因也能使他們感到焦慮不安！

從另一方面看，要清楚地找到引致焦慮的成因其實不易，因為它可能是多方面因素結合而成的，如個人的性格、週遭所發生的事或生活上的重要轉變如懷孕等。

## 尋求協助

當我們遇到壓力時，我們會感到焦慮和恐懼，但通常我們都能應付和面對，因為我們知道這些感受的來源，亦知道這些感受何時會完結。舉例來說，我們會在駕駛考試前感到焦慮，但都能應付，因為我們知道考完試後，焦慮亦會消失。

但是，對部分人來說，焦慮的情況會持續



一段長時間，他們不知道成因，亦不清楚焦慮甚麼時候會消失。他們覺得應付這種感覺是十分困難的事，因此需要別人的協助，但卻常常羞於求助，因為他們恐怕會被視為「瘋子」。事實上，有焦慮症的人不會比常人容易患上重性精神病。及早接受治療或幫助，總好過默默地忍受焦慮的折磨。

患有焦慮症或恐懼症的人，往往不願意向別人，甚至自己的家人或好友傾訴自己的感受，就算這樣，明顯地事情並不對勁。患者常常會處於緊張狀態及面色蒼白，對四周的聲響如門鈴聲或汽車響號有很大的反應。同時他們也會比較暴躁，容易與家人產生磨擦，特別是當家人不明白為何他們連一些簡單的情況也不能應付時更是如此。雖然家人或好友明白焦慮症為患者所帶來的痛苦，但當他們覺得患者的恐懼和焦慮並不合理時，會覺得很難和患者相處。

## 兒童的焦慮與恐懼

大部分兒童於成長過程中會對某些事物感到懼怕，這是成長的正常部分。舉例來說，學爬行的嬰兒，會對照顧他們的大人十分親近，但當大人離開時，他們會變得焦慮和沮喪。很多兒童也會害怕黑暗或一些幻想出來的怪獸，但這些恐懼會隨著年紀的增長而消失，通常不會破壞他們的生活或影響他們的心智發展。大部分兒童對於一些重要事情如新學期開始也會感到焦慮，但他們很快便會適應過來而愉快地生活。



青少年通常都比較情緒化，他們很多時會憂慮自己的容貌、別人怎樣看他們、怎樣與別人相處，特別是與異性相處。這些憂慮，絕大部分都可以藉著傾訴而得到解決。但當這些憂慮太嚴

重時，別人可能察覺到他們的學業受到影響，行為或身體上產生了問題。如果兒童或青少年感到憂慮或恐懼，以致破壞了生活，最好是去請教家庭醫生的意見。

## 怎樣幫助焦慮症和恐懼症的患者

### ● 傾訴問題

這對於一些因新近發生的打擊而導致的焦慮，如配偶的離開、兒童患病或失業等，都會有很大的幫助。傾訴對象可以是信任的親友，尤其是一些你尊重他的意見而又樂於聽你傾訴的人。在傾訴的過程中，我們往往會發現很多人亦有類似的問題，透過傾訴，我們可能會找到別人處理類似問題的方法。

### ● 互助小組

這提供了一個機會去接觸有相近問題的人。他們能明白你正在面對的困難，同時亦能建議應付的方法。這些小組可能針對不同的焦慮及恐懼症，亦可能由一群曾經面對相近問題的人組成，如婦女小組、痛失孩子的家長小組和被虐待倖存者小組。

### ● 學習鬆弛

能夠學習一些鬆弛的方法，對於控制焦慮和緊張，是十分有效的。我們可以透過互助小組和專業人士來學習鬆弛的方法。我們也可以透過一些書籍和錄影帶來教導自己。不過要強調的是：這些練習不能「臨急抱佛腳」，一定要持之以恆才有效。

I tried an Encounter Group - but I didn't meet anyone...



### ● 心理治療

這是一套更全面和更深入的傾訴治療。它能幫助我們了解和接受自己焦慮的原因。它可以透過小組或個人方式進行。通常療程要每週定時進行及需要維持數週至幾個月不等。「心理輔導治療師」之中，可以包括了擁有或沒有醫科執業資格的人士。

如果這並不足夠，還有不同的專業人士如家庭醫生、精神科醫生、臨床心理學家、社會工作員、護士和輔導員等，都樂於提供協助。

### ● 藥物

藥物對治療某部分焦慮症或恐懼症患者有一定作用。

最常用的「鎮定劑」是「苯二氮草類」藥，大部分安眠藥亦屬於同一類型藥物。這一類藥物，可以很快地減少緊張的感受，但現在我們知道，這些藥物在定時服用大約四週後便會導致「上癮」。當患者停止服用這類藥物後，有一段持續頗長時間會感到「脫癮」似的不適。因此這些藥物只適宜短期服用來協助渡過危機。這些藥物不可用作長期治療焦慮。

抗抑鬱藥常被用作舒緩焦慮及抑鬱。事實上，個別類型的抗抑鬱藥對某類型焦慮症或恐懼症有頗為顯著的功效。但抗抑鬱藥亦有缺點——通常要連續服用二至四個星期才會產生療效，而個別抗抑鬱藥可能有渴睡、頭暈、口乾或便秘等副作用。服用「單胺氧化酶抑制劑 (MAOIs)」類抗抑鬱藥時，你需要依從指定的餐單。請參考「抗抑鬱藥」單張，以得到更多資料。

「β-受體阻滯劑」(Beta Blockers) 通常被用作治療高血壓。於面對社交場合或演講之前服用少量，可以幫助控制焦慮所產生的生理反應。