



葵涌醫院
KWAI CHUNG
HOSPITAL



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

廣泛性焦慮症

出版：葵涌醫院
地址：新界葵涌醫院路 3-15 號
電話：2752-3000
傳真：2745-7610
網站：www.ha.org.hk/kch

二零二六年修訂版
版權所有•翻印必究

廣泛性焦慮症是甚麼？

廣泛性焦慮症患者長期對生活各範疇的事情，例如工作、家人安全、經濟等都過度憂慮。這些擔憂往往是不能自控的，長期的擔憂使患者無法放鬆下來，出現容易疲勞、坐立不安、不能集中精神、容易暴躁或失眠等情況。

病症的成因？

廣泛性焦慮症沒有單一的成因，可能包括：

生理因素

遺傳、腦部化學物質失調、身體疾病

心理因素

性格容易緊張、沒有安全感、悲觀、被動

環境因素

成長經歷、生活壓力，如轉工、人際關係問題等

如何知道自己患有廣泛性焦慮症？

我們面對日常工作、朋友、家庭壓力時，感到擔憂都是正常的事。不過如果情況持續六個月或以上，並有以下最少三項症狀，且影響日常生活如工作表現、人際關係等，你便可能患上廣泛性焦慮症，需要尋求專業人士協助：

- 坐立不安或不耐煩
- 容易疲累
- 難於集中精神或腦海一片空白
- 情緒容易暴躁
- 肌肉緊張
- 睡眠障礙(難入睡或睡不安寧)

進程如何？

大部分焦慮症患者本身的性格都是容易緊張的，有部分患者甚至不能明確指出何時開始發病。患者病情的變化跟生活壓力有一定程度的關係。一般來說，患病的時間愈長，病情康復所需的時間則愈久。而患者患上抑鬱症或其他焦慮性疾患的機會也會較一般人為高。

治療方法？

心理治療

認知行為治療是對廣泛性焦慮症有效的療法。治療針對「認知」、「行為」及「生理」三方面。「認知」方面，主要集中改善患者一些災難性及不合理的想法；「行為」方面，會探討解決問題、生活管理等方法；「生理」方面，則以身心鬆弛練習處理焦慮的生理反應。

藥物治療

如有需要，抗抑鬱藥、鎮靜劑、腎上腺素阻隔劑等對控制焦慮症都有一定程度的幫助。患者需依照醫生的指示服藥，避免長期服用鎮靜劑而引致上癮或其他的副作用。

如何紓緩廣泛性焦慮症？

- 患者方面：
- 尋求協助及積極參與治療
 - 保持健康生活模式：均衡飲食、適當運動、作息定時、培養興趣及聯繫朋友
 - 多進行鬆弛練習以減輕焦慮感

- 家人方面：
- 了解其病況及成因，不應責怪患者
 - 鼓勵患者參與治療及康樂活動
 - 如發覺病情轉壞，應尋求專業人士協助