

焦慮 (Anxiety)

在日常生活中感到擔憂或緊張是正常的。每個人都會煩躁或偶爾感到焦慮。輕度至中度的焦慮可以幫助您集中注意力、精力和動力。如果嚴重焦慮，您可能感到無助，困惑和極度擔心，而這種對事件的恐懼與實際嚴重程度或處境明顯不符。干擾到日常生活的過度焦慮是不正常的。這種焦慮可能是廣泛性焦慮症的症狀，也可能是其他問題的症狀，如抑鬱症。

焦慮會引起身體和情緒上的症狀。特定的情況或恐懼會在短時間內引起一部分或所有這些症狀。當情況過去時，症狀通常會消失。

焦慮的生理症狀包括：

- 顫抖、抽搐或發抖。
- 胸部有壓迫感，喉嚨不適有窒息感。
- 呼吸急促和心跳加速。
- 輕度頭暈或眩暈。
- 多汗或發冷，手部濕冷。
- 感覺緊張。
- 肌肉緊張、疼痛、或酸痛（肌痛）。
- 極度疲倦。
- 睡眠障礙，如無法入睡或無法維持睡眠、早醒、或煩躁不安（醒來時感覺沒有得到休息）。

焦慮會影響大腦中幫助您控制溝通方式的部分。使您在人際關係中更難於具創造性地表達自己或有效地發揮作用。

焦慮的情緒症狀包括：

- 煩躁不安、易怒、坐立不安或緊張。
- 過度擔憂。
- 擔心會有不好的事情發生，在劫難逃的感覺。
- 注意力無法集中，感覺自己的頭腦一片空白。

焦慮症 (Anxiety Disorders)

當人們出現生理和情緒症狀時，焦慮症就會發生。焦慮症會影響一個人如何與他人相處，並影響日常活動。女性患焦慮症的機率是男性的兩倍。焦慮症的種類包括恐慌症、恐懼症和廣泛性焦慮症。

通常，引起焦慮症的原因尚不清楚。許多患有焦慮症的人表示，他們一生都感到緊張和焦慮。這個問題可能發生在任何年齡。至少父母一方患有抑鬱症的兒童患焦慮症的可能性是其他兒童的兩倍以上。



焦慮症常與其他問題一起發生，例如：

- 精神健康問題，如抑鬱症。
- 藥物濫用問題。
- 身體問題，如心臟或肺部疾病。在診斷出焦慮症之前，可能需要進行全面的體檢。

驚恐發作

(Panic attacks)

驚恐發作是指在沒有明確原因或沒有危險的情況下，突然感到極度焦慮或強烈恐懼。驚恐發作很常見。它們有時會出現在健康的人身上。驚恐發作通常只持續幾分鐘，但也可能會持續更長的時間。而對於一些人來說，驚恐發作期間焦慮會變得更嚴重。

症狀包括感覺快要死了或對自己失去控制，呼吸急促（換氣過度），嘴唇或手感覺麻木或刺痛，及心跳加速。您可能會感到頭暈、出汗、或發抖。其他症狀包括呼吸困難，胸痛或胸悶，心律不齊。這些症狀會毫無預兆地突然出現。

有時驚恐發作的症狀非常強烈，以至於人們擔心他或她是心臟病發作。驚恐發作的許多症狀也出現於其他疾病，如甲亢、冠狀動脈疾病或慢性阻塞性肺病（chronic obstructive pulmonary disease, COPD）。在診斷出焦慮症之前，可能需要進行全面的體檢。

反復出現意外的驚恐發作和擔心一些突發事件的人，可能患有驚恐症。

恐懼症

(Phobias)

恐懼症是一種極端的、非理性的恐懼，會干擾日常生活。恐懼症患者的恐懼與真實危險不符，他們無法控制這些恐懼。

恐懼症很常見，有時還會伴隨其他症狀出現，如驚恐症或妥瑞氏症（Tourette's disorder）。大多數人通過避免讓他們感到恐慌的情況或事件來處理恐懼症（迴避行為）。

當迴避行為變得非常極端以至影響到您參與日常活動的能力時，就會出現恐懼症。恐懼症有三種主要類型：

- 害怕獨自一人，或害怕到人群聚集的公共場所，因為在這些地方無法獲得幫助或難以快速離開。（廣場恐懼症）
- 害怕面對他人的批評（社交恐懼症）
- 對特定事物的恐懼（特定的恐懼症）

恐懼症可以通過治療以幫助減輕恐懼和焦慮感。

檢查您的症狀，以決定是否以及何時應該看醫生。

如需每週 7 天每天 24 小時護理諮詢和一般健康信息，請撥打健康熱線(Health Link) 811。

資料來源：www.myhealth.alberta.ca

最後更新時間：2018 年 9 月 23 日

經 Healthwise Inc. © 授權後進行翻譯，文中內容不能用於替代您從醫療服務人員或其他醫療保健專業人士處獲得的護理建議。關於醫療診斷和治療，請務必諮詢您的醫療專業人員。