

焦慮症

96年07月-焦慮症-心志工摘錄自：行政院衛生署出版的「心理衛生專輯(5)」

※ 焦慮反應的全貌

人是一種有情緒動物。當然其他的動物也有情緒，但是人類的情緒遠比其他的動物複雜得多，由國人常掛在嘴邊的七情六慾的說法即可見其一般。在許多情緒中焦慮反應是最常見而普遍的一種。

在我們生活週遭的情境中，所有的人和事都具有意義而與我們的存在產生某種程度的關連，當這種關聯出現了危機或者具有一些不確定的成份在，包括我們有了新的期待等等，便自然會產生焦慮反應。簡單的說，焦慮是為了因應威脅的一種情緒反應。

焦慮反應和懼怕很相近，但仍然有所區別：懼怕常用來指對於某一特定的明顯的對象，當一個人懼怕某件事時，會採取對付它，逃跑或迴避的行為；但焦慮則是一種較為飄浮不定的一種不安、煩燥、擔心甚至慌張的感覺，不一定有明顯特殊的外在因素。

焦慮的情緒反應除了上述的心理感受外，也會有生化、生理，內分泌甚至新陳代謝方面的變化，尤其是交感神經與副交感神經系統的活動。因此常伴有許多身體上的症狀出現，往往需要和其他的身體疾病小心區別，否則會造成遺憾的結果。

每一個人都有過焦慮的經驗，就像人都難免有心情好或心情不好的時候。焦慮有時候是一種正常的情緒反應，它甚至是學習技巧，解決問題及克服困難的原動力之一；但若是焦慮反應的程度或持續的時間影響到一個人的正常生活和工作品質的話，那麼有可能形成精神官能症，令患者百般困擾。

※ 焦慮性精神官能症的發生頻度

焦慮性精神官能症是極為常見的精神疾病之一，在綜合醫院的精神科門診中佔了約三分之一的比率；而在一般成年人口中約有百分之五的人為此病所苦，這個比率高於高血壓、糖尿病等內科疾病甚多，對於個人、家庭及社會的影響不可謂不大。若計算一般人口一生中罹患此症的比率時，這個數目將會更高。

在這許多病人中，有不少的人可能因症狀輕微未曾求醫治療，或者因認識不夠而循其他的方式治療，一部份的病人因較關心身體方面的症狀而會尋找內科或一般科等醫師治療，僅有少數病人來求助於精神科醫師。當然正確而適當的治療有助於及早改善病情並減少不良影響。

根據過去對焦慮性精神官能的研究顯示，女性罹患者比男性患者多達一倍左右，這究竟是生物學的因素，還是社會心理因素，至今尚無定論。在每一個人一生中，都需歷經各種不同的發展階段，而每一個階段也都有生物學上的變化，也各有不同的社會心理需要與奮鬥的目標，因此焦慮性精神官能症與其他疾病一樣，好發於具有某些特質的人之中，也有較好發的年齡。一般說來，焦慮症多發於青春期以後，以二十歲至三十歲間居多，三十歲以後逐漸減少。

此症在病發後，臨床上的表現大同小異，僅程度上有所不同，但病程差別很大，約有半數患者會痊癒；其餘的病人症狀起伏不定，時好時壞，僅有五分之一的患者會演變成慢性化。

焦慮性精神官能症就像常見的感冒一樣，每一個人在一生當中都有罹患的可能，情況也有輕重之分，或許不至於每位患者都必須求醫治療，但有足夠而且正確的認識是絕對必要的，在臨床上我們常見到許多患者由於認識不夠而引起過度擔心，或者治療不當，而加重了病情。

※ 焦慮性精神官能症的病徵

焦慮性精神官能症的主要臨床病徵為心理上的不安、焦慮以及伴隨心理焦慮而來的身體症狀。焦慮性精神官能症可以分為兩種類型，一種是症狀較廣泛、病程較慢性的廣泛性焦慮症，另一種為陣發性的、突然的，以心臟

—呼吸系統症狀為主的恐慌症。以下就對它們的臨床主要病徵分別加以說明。

廣泛性焦慮症是一種慢性的疾病，大部份的病患是在十五歲左右所謂的青春期的時候，就注意到自己的煩惱較多，事事較敏感、性子急。以後，因生活上的精神壓力，心思更多更煩，而引發了種種的症狀，包括與全身肌肉緊張有關的症狀，如肌肉酸痛、容易疲倦、容易驚嚇、不安地走來走去、臉部緊繃、全身肌肉放鬆不下、眼皮會跳、手顫抖；自律神經功能障礙的症狀，如心跳快、易流汗、脈搏快、胃不舒服、口乾、頭暈、胸口不舒服、呼吸快、手心出汗、常小便、手腳易冷、易拉肚子等；容易擔心，如事事感到不安、不安的沈思、今天就對明天的事擔心的很厲害，無緣無故地擔心不幸事件的發生等；以及警覺度太高的症狀，如失眠、易發脾氣、沒有耐心、精神不集中、記性差等現象。病人往往不了解自己有焦慮症，而天天為身體上的不舒服煩惱，內科醫師檢查之後往往告訴他說沒有病，結果使病患更加不安。再者，病患因煩惱多而使得身體不好、事事處理不當，進而導致信心喪失、生活痛苦不堪。

恐慌症的特點是沒有理由的、突然發生無名的恐慌、心神慌亂，有強烈的死亡威脅感，此時，隨伴發生的是交感神經系統功能亢奮的症狀，如心跳急快、盜汗、呼吸困難、胸口疼痛、發抖、呼吸阻塞、一陣冷一陣熱、頭暈、手腳麻木刺痛、要昏倒的感覺，其中以心跳急快、呼吸窒息感和死亡威脅感與心神慌亂最嚇人也最嚴重。病人往往因此而到醫院急診處求診，以後因屢次發作而一直擔心有心臟病，在長期不安、焦慮的折磨下卻一直不知道自己患的是焦慮性精神官能症，以致長期受苦。

對於上述兩種類型的焦慮性精神官能症，患者應當接受精神科醫師的診治才可以得到最妥善的照顧。

