



清濱醫院護理部衛教專欄

認識焦慮症

焦慮是種極普遍的情緒感受,是每個人由小到老都會有的經驗。所以說,焦慮不一定就是不正常的反應,其實適當的焦慮不僅無須避免,反而可以促使個體表現得超出平常的水準。例如,人在緊張的狀態下常可工作得更久,或在緊急實有跑得更快,力氣更大的情形,俗話說「狗急跳牆」也是一例。因此我們可以了解到不是所有的焦慮表現都是病態的,也不是所有會焦慮的人(世上恐怕找不到一個絲毫不會焦慮的人)都是有焦慮疾患的。

選定尋求幫助:

約有百分之八的美國人深受焦慮症之苦。

人們感覺對某些特定事物不安或不舒服時,通常人們會開始拒絕它,這逃避會干擾正常的行為及生活。

焦慮症通常不僅影響日常生活,甚至工作及社交活動。例如:患者可能因為害怕業務上所需的履行跟交際行為失去工作。也可能拒絕位居高樓辦公室的工作,因為害怕搭電梯。

治療焦慮症的首要目標是針對引發焦慮症的任何事物解決情緒上的衝突,採取抒發情緒及漸進式的積極承認來克服恐懼,藉由學習來克服害怕的情況。患者通常可以逐漸地減輕症狀。

