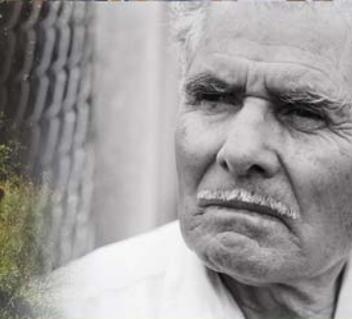


何为焦虑症？

(What is an anxiety disorder?)



何为焦虑症？

焦虑可用来描述当人们面对威胁、危险、压力时所经历的正常感受。当人们感觉焦虑时，通常会觉得生气、不舒适、紧张。

焦虑的感觉可能来自于生活经历，如失去工作、关系破裂、严重疾病、大车祸，死亡等。在这些情况下感觉焦虑是正常的，而且通常只持续短时间。

因为焦虑感非常普遍，所以一定要了解在某一情形中出现的适当焦虑感和焦虑症症状的区别。

焦虑症不是单种病，而是一组病，其共同特点是持续地感觉高度焦虑、极度不适和紧张。

如果一个人极其焦虑，从而显著影响到日常生活，没法做自己想做的事情，那么，他很有可能会被诊断为焦虑症。

焦虑症是最常见的精神病之一，在任一时期，都有二十分之一的人受到影响。焦虑症通常在成人早期出现，不过也可能在儿童或

晚年出现。女性焦虑症患病率高于男性。

焦虑症通常是无缘无故突如其来。常伴有剧烈的生理感觉，如呼吸困难和心悸。其他症状包括出汗、颤抖、窒息感、恶心、腹痛、头晕、麻麻的感觉，失控感、大祸临头感等等。

焦虑症影响到一个人思考、感知和行为；若不加治疗，可能导致巨大的痛苦，影响到一个人的生活。值得庆幸的是焦虑症可以得到有效治疗。

焦虑症的种类？

焦虑症有多种。

广泛性焦虑症 (Generalised anxiety disorder)

广泛性焦虑症的主要特点是对日常生活中每一件事情，如健康、家庭、朋友、金钱、事业等等，都过份地、无法控制地、不实际地担心。

此类患者持续、不可理喻地担心伤到自己或所爱的人，伴有持续性的顾虑感。

场所恐惧型或非场所恐惧型 惊恐发作 (Panic disorder with and without agoraphobia)

患者通常在常人不会惧怕的情形中经历极度惊恐发作，伴有极不适的焦虑身体症状，例如，感觉好像心脏病发作。通常还有“发疯了”的恐惧，或者惧怕惊恐发作会导致死亡或失控。

这些恐惧感会使部分人开始经历场所恐惧，严重影响日常生活。

场所恐惧 (Agoraphobia) 并不是某种具体的病，而是焦虑症的成分，主要表现为特定环境的恐惧，害怕在此种环境中，无法逃避窘境，害怕在需要帮助的时候得不到帮助。

场所恐惧症患者通常在特定的环境中出现恐惧感，如超市、百货大楼、各种各样拥挤场所，密闭空间，公共交通工具、电梯、地铁等等。

场所恐惧症患者通常在安全的人或物陪伴下会感觉舒服很多，比如配偶、朋友、宠物、随身携带的药物等等。

特异恐惧症 (Specific phobia)

每个人都有可能经历不可理喻的恐惧，但是恐惧症是对某一特殊事物或情境怕得要死，影响到日常生活。恐惧的对象包括高处、水、狗、密闭空间、蛇、蜘蛛等等。

没有恐惧对象的出现，特异恐惧症患者就没有问题。然而，看到恐惧对象，他们会极度焦虑，出现惊恐发作。

恐惧症患者会千方百计逃避接触恐惧对象或置身恐惧环境来减少症状发作。

社交恐惧症 (Social phobia)

社交恐惧症是对社交或表现情境的一种持续而强烈的恐惧。

患者害怕被人挑剔，被他人贬低。社交恐惧症严重影响到日常生活，因为患者通常避免社交或带着痛苦去忍受。他们限制在他人面前做事情，尤其是，饮食、说话、写字等等，或者干脆不与他人接触。

强迫性神经症 (Obsessive compulsive disorder)

强迫性神经症表现为反复出现强迫念头，为了控制或消除这种持续性念头而表现出来的反复性仪规。

例如，不断地洗手，反复检查门已锁上，反复检查炉灶已熄火，或者按僵化的次序做事。

强迫症患者对自己仪规行为感到尴尬，绝不让他人（即使是家人）知道。

创伤后应激障碍 (Post traumatic stress disorder)

经历过战争、拷打、车祸，火灾、个人暴力等大创伤的人，在事后很长的一段时间内都尤有余悸。并不是每一个经历创伤的人都会患创伤后应激障碍（PTSD）。

创伤后应激障碍患者通过恶梦、记忆闪现等形式对创伤反复体验。记忆闪现通常是由创伤性提示物引起的，患者会尽量回避。创伤后应激障碍的另一个特征是情感麻木。

共发的精神问题

患有某一焦虑症的患者很有可能会同时患有另一种焦虑症；或者同时经历抑郁症。关于抑郁症的更多信息，请阅读宣传资料“何为抑郁症？”

酗酒和吸毒通常伴随着焦虑症。这使得治疗变得更为复杂。有效地控制酒精和毒品使用是极为重要的。

什么导致焦虑症？

有很多相互影响的因素和焦虑症相关。各种焦虑症的致因不一，而且也很难找到每一个具体病例的病因。

基因因素

现已公认，焦虑症的发病倾向是会遗传的。这跟糖尿病和心脏病等其他疾病一样。有些人是受父母或家庭其他成员影响而出现焦虑反应。

生化因素

有些焦虑症和大脑中化学物质不平衡有关，或许涉及调节感觉和身体反应的神经递质。

气质

有某些特点气质的人更易得焦虑症。易受刺激，较易动气，为人敏感，易有情绪的人也易得焦虑症。

儿童时受约束或害羞的人容易得社交恐惧症等焦虑症。

获得性反应

有些人会因为受到人物环境的刺激而激发焦虑反应。当再次面对那种环境、人或事物时，这种焦虑反应可能再次发作。

压力

生活中的压力也可能导致某些焦虑症发作，尤其是创伤后应激障碍。

有何治疗方式？

焦虑症可以有效地治疗。虽然不同的焦虑症有各自的特点，但大多数焦虑症对心理疗法和/或药物治疗反应良好。

心理和药物治疗相结合，效果更长久。治疗焦虑症的有效方法有

- 心理疗法，例如认知行为疗法（CBT）来改变会引发焦虑症状的思维、行为、信念。这种疗法让患者逐渐接触引发焦虑症的环境（脱敏现象）。
- 焦虑管理与放松技巧
- 抗抑郁药在治疗某些焦虑症及其引起的抑郁症方面非常有效
- 抗焦虑药主要影响脑神经传递系统，有时也是有效的。药物不能治愈焦虑症，但能控制焦虑症状，让患者能接受心理治疗。

焦虑症患者的家人和朋友通常会觉得迷惘、忧虑。支持、教育加上社会谅解都是治疗的重要组成部分

何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话**13 11 14 [Lifeline]**。

“生命线”还可以给您提供相关机构的联系方式，提供进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电TIS，电话号码为**13 14 50**。

更多信息，请浏览下列网页：

- www.mmha.org.au
- www.beyondblue.org.au
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.adavic.org.au
- www.crufad.org
- www.ranzcp.org
- www.sane.org



For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line

1300 794 992

关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分。

本系列资料的其他小册子包括：

- *何为精神病？*
- *何为两极情绪障碍？*
- *何为抑郁症？*
- *何为进食障碍？*
- *何为人格障碍？*
- *何为精神分裂症？*

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce
Division of the Australian Government
Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 020 103
www.health.gov.au/mentalhealth

若需其他语言版本的资料，请联络
澳大利亚多元文化精神健康中心，
电话号码为 **02 9840 3333**。

www.understandinganxiety.org.au

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA website: www.mmha.org.au

