

焦慮

焦虑

WayAhead
精神健康信息服务
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

目录

焦虑

什么是焦虑？

焦虑何时成为问题？

不同类型的焦虑障碍有哪些？

什么原因导致焦虑障碍？

可以获得哪些帮助？

我如何自我救助？

我去何处寻求帮助？

**“焦虑不会
带走明天的
悲伤，只会
耗尽今天的
力量”**

Charles Spurgeon

什么是焦虑？

焦虑是每个人不时会经历的自然、正常的反应。人们在他们认为存在某种程度的威胁或危险的情况下会感到焦虑。有时候如果焦虑感不是太强烈，可以有帮助作用，例如试图穿过一条非常繁忙的道路或者在做有风险的事情时。

焦虑会影响一个人的思想、身体的感觉以及行为或行动。

当一个人焦虑时，他 / 她的想法集中在可能出错的地方，而且可能会非常难以专注于其他事情。

随着思维的变化，身体也会发生变化。这被称为“战斗或逃跑”反应。“战斗或逃跑”反应让身体预备好应对威胁或危险。这些变化可以包括心跳加快、呼吸加速、手掌出汗、感觉颤抖以及晕眩或感觉头晕。

当某人感到焦虑时，他 / 她的行为也可能受到影响。这可能包括试图离开导致焦虑的情况，或做出某些有助于减轻焦虑的事情。例如，在发表演讲时，减轻焦虑的方法可能就是避免正视观众。

焦虑何时成为问题？

若焦虑让人们无法以他们想要的方式生活，就会成为一个问题。问题焦虑可以有多种表现形式，包括：

- 避开当事人想去或需要去的某些地方（例如购物中心）
- 因为担心自己尴尬而避免见新的人
- 难以控制忧虑，以致当事人无法正常地工作
- 每天需要花费一个多小时去做各种防止焦虑的事情，例如打扫卫生或检查
- “突然间”惊恐发作
- 担心焦虑会使他们发狂，丧失理智或心脏病发作

通常与问题焦虑相关的其他症状包括：

- 经常感到易怒或不安
- 对事情过分担心
- 难以放松、集中和睡眠
- 精心计划避开某些地方、场合或对象

不同类型的焦虑障碍有哪些？

广泛性焦虑障碍（GAD）

不现实且过度的担忧，伴随感觉紧张、易怒、难以放松和 / 或睡眠困难

广场恐惧症

害怕身处难以逃脱或可能发生恐慌的场合

特定恐惧症

对特定对象或场合的强烈恐惧



Sam - WayAhead 的焦虑支援组组长之一

社交焦虑障碍（社交恐惧症）

害怕被其他人负面评判

惊恐障碍

反复地惊恐发作，并且担心惊恐发作本身会导致非常可怕的事情发生，例如完全失控、发狂、心脏病发作和 / 或死亡

强迫性障碍（OCD）

强迫性障碍的特征是存在强迫意念、强迫行为或两者兼有。强迫意念是那些持续性、侵入性和令人不悦的想法，频繁扰乱一个人的生活。强迫行为是为了减轻焦虑或防止所担心的事件发生而做出的重复性动作或仪式

创伤后应激障碍（PTSD）

感觉到与创伤经历相关的无法控制的恐惧，导致一个人即便在经历创伤过后几个月，依然在其日常生活中感到非常焦虑

什么原因导致焦虑障碍？

焦虑障碍通常由多种因素合并引起。

遗传与性格

焦虑障碍常见于家族中，部分原因可能是孩子遗传了使其对焦虑特别敏感的基因。胆小或内向的性格或个性，会增加患上焦虑障碍的可能性。

父母因素

若父母本身患有焦虑障碍，其孩子就更有可能患上焦虑障碍，因为他们的孩子会观察父母的焦虑状态，并从中效仿。控制型和过度保护型的养育方式与患上焦虑障碍有相关性。

思维（认知）方式

某些思维方式与社交焦虑障碍有相关性。“隐性”认知（或思维）方式倾向于考虑即将发生的危险和风险并对这些想法予以关注。这种思维方式与焦虑障碍有相关性。

负面经历和生活事件

经历负面的生活事件，例如压力巨大、创伤性和无法控制的事件，是增加患上焦虑障碍几率的因素。当负面的生活事件发生，令人不安并且超出我们控制的时候，这可能会导致对未来不确定性的焦虑，以及对更具威胁性的事件或情况发生的焦虑。

可以获得哪些帮助？

焦虑障碍是完全可以治疗的。科学研究表明，有几种治疗方法能有效减轻许多焦虑障碍患者的焦虑。

- 被称为认知行为治疗（CBT）的心理治疗
- 应用放松法
- 药物治疗
- 自我疗法
- 在线 CBT 治疗

对于某些焦虑障碍，我们会更强烈地建议使用以上的某些疗法（例如，某些形式的自我疗法已被证明能有效治疗惊恐障碍）。

我可以做些什么来帮助自己？

约见您的医生或家庭医生，谈谈您的焦虑，以及可能的治疗方案，例如向心理学家或精神科医生求诊。



14% 的澳大利亚人受到焦虑障碍的影响

我去何处寻求帮助？

WayAhead 名录

是一项在线资源，提供新南威尔士州精神健康相关服务机构的详细名单。

www.WayAhead.org.au

热线电话

WayAhead 精神健康咨询热线

1300 794 991

请联系您的医生或当地的家庭医生

当地社区精神健康服务机构



翻译与口译服务署

(TIS) 131 450

请通过电话口译服务署 (TIS) 致电精神健康咨询热线。澳大利亚公民或永久居民免费。

有用的网站

WayAhead

understandinganxiety.org.au

有关焦虑的信息，并联系焦虑支援团体

BeyondBlue

beyondblue.org.au

有关焦虑的信息

Australian Psychological Society

(澳大利亚心理学协会)

psychology.org.au

1800 22 4636

有关焦虑的信息以及治疗焦虑障碍的心理学家的联系方式

The Virtual Clinic

(虚拟诊所) - 在线焦虑治疗计划

www.virtualclinic.org.au

参考：

Cochrane review www.cochrane.org

NICE guidelines www.nice.org.uk

免责声明

本文信息用于教育目的。由于无法通过宣传册和网站作出诊断，因此务必在需要时获取专业的建议和 / 或帮助。

在获得 Mental Health Association NSW (新南威尔士州精神健康协会) 确认后可对本文信息进行复制。

协会鼓励读者提出反馈意见，并欢迎大家对所提供的信息发表评论。

终稿审查人 *Emma Pinn*, 2016 年

“ 我找到了完全理解我的经历的人 ”



