焦慮症是什麼？關於焦慮症的類型、症狀、預防

許芳菱　諮商心理師



焦慮症是什麼?

焦慮是人類正常的情緒反應，多數人在某些情況都會感到焦慮、緊張或不安，像是做重大決定或適應新環境時，都會有這種情緒。適當的焦慮幫助我們保持頭腦清醒，有效發揮潛能，以獲得較佳的表現，但是一旦持續的時間過長或強度過強，造成身心能量耗竭，產生莫明不明確對象的焦慮或是對現實產生過度地警覺而演變成焦慮症(Anxiety disorder)，產生極大的痛苦，嚴重甚至會失去正常生活的能力。

常見的焦慮症疾患有哪些?

1. 廣泛性焦慮症:不論大小事，會有預期性的過度擔心，且持續的時間超過六個月，明知道是憂慮卻難以控制。
2. 恐慌症:反覆的非預期的「恐慌發作」，突然出現莫名的恐懼感，伴有冒汗、胸痛、心悸、喘不過氣或快要死掉等症狀，且通常十分鐘後就突然消失。
3. 恐懼症: 對某些事物或情境，產生持續且強烈的恐懼，雖知道自己反應過度，但難以控制，如:懼高症、幽閉恐懼症等。
4. 社交畏懼症:跟他人接觸或是社交行為感到內心焦慮，導致他們自然地閃避社交場合，長期下來，便很難與任何人維繫良好關係。

自我檢視：焦慮症的症狀有哪些?

1. 生理反應:呼吸困難、心悸、發抖、冒汗、拉肚子、頭暈頭痛。
2. 心理反應:情緒緊張、煩躁、易怒、過度擔心、憂鬱。
3. 行為反應:飲食量的改變、注意力難集中、睡眠障礙、手足無措、表達失常。

焦慮症該如何預防?

1. 保持規律的生活作息，充份的睡眠。
2. 減輕心理負擔，如:運用不同的思考方式重新思考壓力事件，或是增加對事件的可控制感都會改變壓力的覺知。
3. 學習正確的釋放壓力，像是運動或是冥想。
4. 使用正向的自我暗示。
5. 遠離刺激性的物品如菸酒、咖啡、茶等。
6. 擁有良好的社會支持系統。

焦慮症有時沒有徵兆，出現又難控制，如果你對許多事情常會感到莫明的過度擔憂且時間超過六個月，或許適時的與專業心理師或是身心科醫師聊聊，幫助你去釐清目前的狀態，必要時服用藥物、學習新的因應情緒方式，解決導致焦慮情緒的根源，幫助你從焦慮的狀態中復原。

【提醒】每個人所經歷的生活或心理議題背後形成之成因或解決之道皆不盡相同，故官網文章內容僅供建議與參考，當您需要個人化的幫助，建議考慮尋找專業心理師的協助。

圖片來源：pexels