

如何知道自己 是否患上經常焦慮症？

經常焦慮症是一種常見的焦慮症，患者會時常擔心日常生活的各種大小事情，導致自己長期生活在壓力之下。如果想知道自己有沒有經常焦慮症的症狀，可進行以下的小測驗以作參考：

A 您是否有以下症狀？

- 持續至少六個月的時間感到明顯的壓力，擔心及憂慮很多日常生活中的事情和困難

B 您是否有以下症狀？

- 心跳加速
 出汗
 身體顫抖
 口乾
 呼吸困難
 有窒息感
 胸口疼痛或不適
 噁心或腹部不適
 頭暈
 感到周圍環境不真實，感到自己與軀體分離
 害怕自己失控、發瘋或昏倒
 害怕死去
 發熱或發冷
 肢體感到麻痺或刺痛
 肌肉緊繃或疼痛
 坐立不安，難以放鬆及休息
 感到精神緊張
 感到喉嚨有異物，或難以吞嚥
 對外間輕微的刺激反應過激
 因為焦慮而導致難以集中精神，或因緊張而腦中空白一片
 經常容易發怒
 因為焦慮而難以入睡

如果您在 A 部份的答案為「是」，並擁有 B 部份中四項或以上的症狀（其中至少一種來自灰色部份），您便很可能患上了經常焦慮症，建議您考慮向可靠的精神健康專家求助。



服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00
星期日及公眾假期休息

聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005

中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室

www.mindpro.hk info@mindpro.hk

www.facebook.com/mindpro.hk

www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



焦慮

Anxiety Disorders



認識焦慮症 Understanding Anxiety Disorders



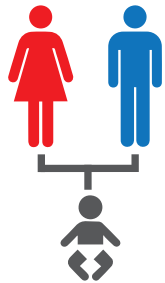
大概有十分之一的人在一生當中會患上焦慮症。

焦慮症與抑鬱症同屬情緒病，是常見的都市健康問題，主要症狀包括：

- 💧 過度擔心，無法放鬆或集中精神
- 💧 「驚恐突襲」 - 突發而強烈的焦慮感覺，使人極度不安
- 💧 經常緊張引致不同的身體毛病
- 💧 因恐懼而逃避令自己害怕的事
- 💧 失眠，例如難以入睡或睡眠質素差
- 💧 重覆甚至是強迫性的思想與行為

焦慮症在精神科疾病中屬於性質較為良性的病症，但病情的嚴重性因人而異，若能及早接受妥當的治療，絕大部份患者都可以復元。

為何我會患上焦慮症？



家族遺傳



腦內化學物質失衡
(如血清素、去甲腎上腺素和多巴胺等)



壓力，可以因生活上的重大轉變，如離婚、轉工、失業、搬家或意外等而引起



焦慮症要如何治療？



藥物治療



血清素調節劑 / 血清素及去甲腎上腺素調節劑：
調節腦內有關的化學傳遞物質的水平，可有效治療焦慮症。但起效時間約需兩星期或以上。有部份藥物會導致噁心、嗜睡、頭暈、口乾或便秘。

鎮靜劑：
苯二氮平類藥物 (Benzodiazepines) 有鎮靜和安眠作用。初期對症狀非常有效，但若使用四星期或以上，便有可能上癮，因此一般建議使用少於兩星期。



心理治療可幫助患者了解和控制其焦慮，治療可以個人或小組形式進行，治療師會透過各種技巧，包括使用認知行為治療，來協助患者：

- ♥ 改變思考模式
- ♥ 糾正面對焦慮情況時的行為及反應
- ♥ 增強解決問題的能力
- ♥ 學習鬆弛方法