

## 「永無止盡的擔憂」-焦慮症

文/護理部精神科門診黃琬文護理師

**焦**慮症是一種有顯著心理與身體焦慮症狀的狀態，而且並非由其它疾病造成的。廣泛性焦慮症在社區或醫療機構中是常見的疾患，美國2017年文獻研究顯示群體盛行率約3.1%，而終生盛行率約5.7%。在臺灣，身心科門診中，大約有25%患者屬於焦慮症疾患，是相當普遍的疾病，因此向大家介紹焦慮症疾病特色及治療方式。

### 一、焦慮症的分類及診斷

(一)分類：焦慮症是一群以自主神經系統為主要症狀表現之疾患，主要可分為下列11大類：

1. 分離焦慮症(separation anxiety disorder)
2. 選擇性不語症(selective mutism)
3. 特定畏懼症(specific phobia)
4. 社交焦慮症( social anxiety disorder;social phobia)
5. 恐慌症(panic disorder)
6. 特定場所畏懼症(agoraphobia)
7. 廣泛性焦慮症(generalized anxiety disorder)
8. 物質/醫藥引發的焦慮症(substance/medication-induced anxiety disorder)
9. 另一身體病況引起的焦慮症(anxiety disorder due to another medical condition)
10. 其他特定的焦慮症(other specified anxiety disorder)
11. 非特定的焦慮症(unspecified anxiety disorder)

(二)以下介紹常見的廣泛性焦慮症之診斷要點：過度焦慮是這個疾病的核心特徵，DSM-5 (美國精神疾病診斷準則手冊)的診斷準則如下：

1. 對於許多的事件或活動(如工作或學校的表現)有過度焦慮和擔憂，至少6個月的期間內，有此症狀的日子比沒有的日子多。
2. 個案認為難以控制此擔憂
3. 此焦慮和擔憂伴隨以下6項症狀中的3項以上(兒童僅需一項症狀即可)：
  - (1) 坐立不安或感覺緊張或心情不定
  - (2) 容易疲倦
  - (3) 注意力難以集中，腦中一片空白
  - (4) 易怒
  - (5) 肌肉緊繃
  - (6) 睡眠困擾
4. 此焦慮、擔憂、或身體不適的症狀引起臨床上顯著的苦惱或社交、職業或其他重要功能減損。
5. 此困擾無法歸因於某物質(例如：濫用的藥物、醫藥)或另一身體病況(如：甲狀腺機能亢進)的生理效應。
6. 此困擾無法以另一精神疾病做更好的解釋。

各種類的焦慮症都需要詳細的問診及觀察才能判斷。

### 二、常見的合併症

- (一)重度憂鬱是常見的合併症。
- (二)常常合併有其他的焦慮性疾患：廣泛性焦慮症易合併社交畏懼症、特定畏懼症、恐慌症。
- (三)心血管疾病：在年齡較輕的患者，日後發生心血管疾病的機率可能較一般人高。
- (四)增加某些生理疾病的風險：慢性疼痛、呼吸道疾病或消化道疾病。
- (五)增加酒精或藥物濫用的風險：大約有35%的廣泛性焦慮症患者會自行使用酒精或藥物來緩解其焦慮症狀。
- (六)自傷或自殺之風險增加：如果合併重度憂鬱時的患者較易發生。

## 「永無止盡的擔憂」-焦慮症

文/護理部精神科門診黃琬文護理師

### 三、治療方式

#### (一)心理治療/輔導

與心理治療師或諮商師合作，處理個案焦慮的根源，並找出重新調整思維模式的方法，進而可以更容易控制焦慮的觸發模式。最常用的治療方法為：認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy)：結合談話治療和行為治療，將消極的思維模式重新構造成正面中性的想法。

#### (二)藥物治療

治療的藥物主要分為三種：

1. 抗憂鬱劑：長期治療用藥，可使心情平復穩定，與更容易受惠於其他治療方法。
2.  $\beta$ 受體阻滯劑：可以減低一些焦慮造成的生理症狀，如：心跳加速、心慌和顫抖等。
3. 鎮靜劑：是一種快速的症狀舒緩方法，不適當使用可能會令人依賴藥物。

#### (三)運動

除藥物及心理治療外，許多有氧運動都有助於紓解壓力，包含散步、慢跑、游泳、登山...等等。並保持每週運動150分鐘以上。

### 四、居家護理指導

1. 若有過度換氣之情形：慢慢深呼吸放鬆下來，如果無法改善請及時就醫，並與醫師討論是否適合自助技巧 (可拿塑膠袋罩短時間罩住口鼻，將吐出的空氣吐入塑膠袋再吸回，可增加血中二氧化碳的濃度，減輕不適感)。
2. 情緒支持：尋求家人、朋友、牧師、醫療團隊或支持性團體的協助。
3. 轉移注意力：將注意力放在其他人事物，避免重覆思考原本的焦慮情境。
4. 學習放鬆的技巧：各種能幫助身心放鬆的技巧，例如冥想、呼吸調整法等。

若有任何疑問建議尋求醫療資源管道，藉由專業的醫療團隊得到幫助治療。

◆感謝馬偕紀念醫院老年精神科陳苡苕醫師審稿



# 認識 焦慮症