

焦慮症

適量的焦慮和擔憂可以提高我們的警覺性，保護我們免受危險。但長期和過度的焦慮和擔憂卻會內耗健康，成為疾病。

常見症狀



情緒方面：

經常感到強烈無端的擔憂和焦慮，煩躁、易怒或情緒波動，並且難以控制，預期危險的事即將發生



身體不適：

例如心跳加快、呼吸急促、口乾、出汗、顫抖、胸悶、頭暈頭痛，肌肉緊張、胃腸問題等



思維方面：

出現災難化思想，難於集中精神，記憶問題和決策困難

成因

風險因素包括家族病史、腦分泌失調、童年創傷經驗、家庭氣氛、生活壓力及缺乏資源等。

治療方案

藥物治療，例如適量使用鎮靜劑以舒緩徵狀，再配合心理輔導，學習壓力管理，進行鬆弛神經練習都有助減輕徵狀。