

過度擔憂、不安？

認識焦慮症

陪我講 SHALL WE TALK



焦慮症是甚麼？

焦慮症包括一系列以過度焦慮或恐懼為主要徵狀的精神疾患。這些精神疾患包括廣泛性焦慮症、特定恐懼症、社交焦慮症、驚恐症、分離焦慮症及選擇性緘默症等。焦慮症的徵狀往往會妨礙患者的日常生活，令他們出現明顯的精神困擾。

焦慮症有甚麼徵狀？

常見徵狀包括：



思想與情緒上

- 擔心、緊張或不安
- 難以控制擔憂
- 預期危險、可怕的事情即將發生或厄運來臨
- 欲逃避誘發焦慮的事情或情景



生理上

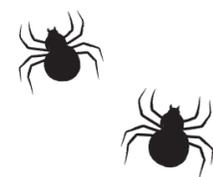
- 心跳及呼吸加速
- 胸部及腸胃不適
- 肌肉繃緊
- 冒汗
- 顫抖

焦慮症的常見類型及特徵：



廣泛性焦慮症

對日常生活中多種活動或事情出現持續和過度擔憂



特定恐懼症

對特定事物或情景出現極度焦慮或恐懼，例如懼怕蜘蛛、血液或畏高



社交焦慮症

對社交情景出現強烈焦慮或恐懼，並會逃避這些情景



驚恐症

重複出現短暫而突然湧現的強烈恐懼或不適（恐慌突襲）



若你出現類似情況，請及早尋求醫生或臨床心理學家的專業評估，並接受適切的治療。

如何治療焦慮症？

A 藥物治療

當患者出現持續或嚴重的焦慮徵狀時，可經醫生處方藥物。抗焦慮藥、選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIS) 和血清素及去甲腎上腺素再攝取抑制劑 (SNRIS) 等，都能有效治療焦慮症。



B 心理治療

心理治療，例如認知行為治療，對多種焦慮症均有療效，包括廣泛性焦慮症、特定恐懼症、社交焦慮症和驚恐症等。



焦慮症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上焦慮症，便應盡快尋求協助。

如欲協助患者，你可以：



體諒患者



協助患者建立規律生活



聆聽以示支持



留意患者情緒變化，在有需要時，陪同他尋求醫護人員的協助

欲了解更多有關資訊：

1 諮詢你的醫生

2 致電以下熱線：
情緒通18111精神健康支援熱線 18111
醫院管理局精神健康專線 2466 7350

3 瀏覽
shallwetalk.hk



認識焦慮症

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

2024年修訂