

過度擔憂不安？

# 認識焦慮症



## 焦慮症是甚麼？

焦慮症是一系列以過度焦慮或恐懼為主要表現的情緒病的統稱，具體診斷可以分為特定恐懼症、社交恐懼症、廣泛性焦慮症、驚恐症及分離焦慮症等。

焦慮症的特點是會過度地擔憂和預期危險即將發生。除了心理症狀外，也有生理症狀，例如心跳加速、呼吸急促。

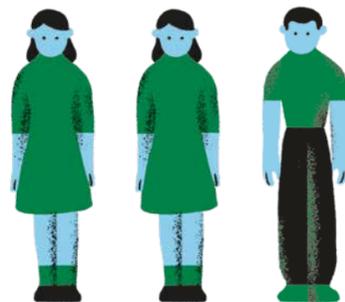
焦慮症有多普遍？



在年齡介乎16至75歲的華裔香港居民當中：

廣泛焦慮症的患病率為 **4.2%**

其他焦慮症的患病率為 **1.5%**



女性與男性患上焦慮症的比例約為 2 : 1，社交恐懼症除外，其男女比例相若

## 焦慮症有甚麼徵狀？

主要徵狀：



### 思想與情緒

- 過多的擔憂及不安
- 預期會發生逼切但又不能避免的危險



### 身體表徵

- 心跳及呼吸加速
- 胸部及腹部不適
- 肌肉緊張
- 口乾
- 出汗

常見焦慮症類型的特徵：

名稱	特徵
廣泛性焦慮症	對生活中各種事情都感到擔憂
特定恐懼症	對特定事物或情景有極大恐懼，例如處於高處、蜘蛛、見血
社交恐懼症	對社交情境感到恐懼
驚恐症	身體會莫名出現「恐慌突襲」

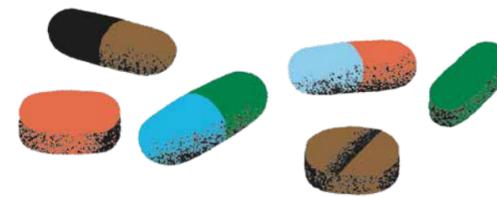


若有類似情況，請及早尋求醫生或臨床心理學家的專業評估，並視乎需要接受適切的治療，以盡早改善情況，防止惡化。

## 如何治療？

### A 藥物治療

當患者出現嚴重焦慮或恐懼症狀時，可按醫生處方服用藥物。選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRI) 和血清素去甲腎上腺素再攝取抑制劑 (SNRI) 均能有效治療多數的焦慮症 (特定恐懼症除外)。



### B 心理治療

認知行為治療對多數焦慮症 (例如特定恐懼症、社交恐懼症、廣泛性焦慮症和驚恐症) 都是有效的療法。



焦慮症是可以醫治的。如果你懷疑自己患上焦慮症，便應尋求協助。

## 希望協助患者康復嗎？你可以：



包容患者症狀



鼓勵患者規律生活



多聆聽支持患者



留意患者情緒變化

欲了解更多有關資訊：



諮詢你的醫生



致電以下部門查詢：  
醫院管理局精神健康專線 2466 7350  
社會福利署熱線 2343 2255



瀏覽 [shallwetalk.hk](http://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