

焦慮症

何謂焦慮症？

當我們面對危險、威嚇、難以預料之事的時候，以至重大事情自然會產生焦慮，這是正常和合理的。正常合理的焦慮可使我們更具效率及更具衝勁，但患有焦慮症的人則經驗到病態的焦慮，他們常常長期感受到過量的焦慮而令日常生活受到嚴重影響。在東方人的社會，大多數人對焦慮的表述都是與痛症有關，例如常常感到頭痛、頸梗膊痛、腰酸背痛等。

常見的徵狀包括

大部份時間對各方面的事情均有難以控制的憂慮

身體方面：肌肉緊張、失眠、多手汗、心跳、容易疲倦等

情緒方面：精神緊張、心情沮喪、煩躁、難以集中、易發脾氣、終日不能靜止等

持續時間：急性焦慮症一個月內至少發作 3 次，每次不超過 2 小時；慢性焦慮症則可持續一個月以上。

焦慮症的成因

研究指焦慮症與去甲腎上腺素、氨基丁酸及血清素失調有關。

研究人員亦相信焦慮反應是從過往經驗學習而來的，例如：由於某次一些不恰當的表現導致我們深受負面後果影響，自此之後便學會了疑慮及裹足不前，久而久之，這種焦慮便被推論到其他相關情況及更廣泛地引申到任何一種情況。