

甚麼是廣泛性焦慮症？

▶無法處理焦慮時，就會出現不同徵狀，如心跳急促、呼吸困難等。



都市人愈來愈多擔憂，亦愈來愈煩躁，有機會常感到不安。當中，有一種稱為廣泛性焦慮症的情緒病，廣泛存在於社群，悄悄影響我們的正常生活。

你是廣泛性焦慮症其中一員嗎？臨牀心理學專家為你解答。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說，焦慮症是一個病症總稱，當中包括強迫症、社交恐懼症、驚恐症等，又或有特定焦慮方式或有某些特定原因而誘發焦慮感。廣泛性焦慮症（Generalized Anxiety Disorder）是焦慮症的其中一種，患者沒有特定的焦慮方式或引發焦慮點，而是對甚麼事情也擔心的一群。

當患者無法處理焦慮時，便會出現煩躁、坐立不安、心跳加速、冒汗、呼吸困難等徵狀。

勿讓廣泛性焦慮症 蠶食自己

煩躁不等於廣泛性焦慮症

都市人生活壓力大，容易煩躁，是否患廣泛性焦慮症？

馮淑敏博士說：「都市人生活在壓力下，壓力可以引致身體的反應，例如心跳加速、煩躁和容易發脾氣。焦慮人士或廣泛性焦慮症人士身上有很多壓力反應，明顯的行不安、坐不樂、擔憂很多事情、感覺心不舒服、肌肉繃緊、容易疲累、睡不安寧、心跳、手心冒汗、口乾、呼吸困難等，故兩者並不相同。」

廣泛性焦慮症患者的特點是樣樣都擔心，工作、家庭、健康都擔心。認為甚麼事情都有機會出錯，感覺到處都有危機，例如上街會有交通意外、乘搭飛機會墜毀、游泳會遇溺等，總之甚麼也擔心，永遠會想着事情最壞的一面。」



▲廣泛性焦慮症患者通常會擔心大大小小事情，例如擔心游泳會遇溺。

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士

患者生活大受影響

患者在無法處理眾多擔憂時，或會選擇逃避。



如何判斷自己是否有廣泛性焦慮症？

馮淑敏說，在臨牀上的診斷標準是：「患者有一段日子例如數個月都有上述焦慮情況，就算期間有很多人告訴你這些擔憂是多餘的，但自己仍無法控制地擔憂，這些憂慮更令身體出現徵狀，心跳頭暈睡不好，大大影響生活。」

而在日常活動中，患者無論在工作崗位、家庭或個人生活上亦出現問題，例如無法集中精神處理正常事務，工作經常出錯，整體工作表現打折扣等。」

不過廣泛性焦慮症有時較難診斷，因為患者在某一時段會集中擔憂某一種情況，如社交、怕進入密閉空間等，故容易與其他焦慮症混淆。

患者很多時亦會有抑鬱問題，因樣樣事擔心及無法辦到。「患者在無法應付下就會逃避，有些無法逃避的事情就要花很多時間去預備，以堵塞有任何錯誤出現的機會，結果花費很多時間及精神。」馮博士解釋。

二十萬人患廣泛性焦慮症

在社區中，有多少人患廣泛性焦慮症？馮博士說，英國文獻研究指人口中有百分之四患廣泛性焦慮症，若以此推算，香港七百萬人口中，可能約莫有二十八萬名患者。但要留意的是，廣泛性焦慮症有機會被納入其他焦慮病症，故實際患者可能更多。

廣泛性焦慮症是否有遺傳性？馮博士說，任何焦慮症都可能與遺傳基因有關，家族中有焦慮症患者，家人或下一代的患病機會提高，但至於是否會發病，與每個人都不不同，沒有一條公式可以計算機率。

「每個人的承受壓力能力不同，人生際遇也不一樣，例如媽媽有焦慮症，子女在成長路中的確有機會跟隨母親的處理方式行

事，但子女亦有可以有其他處理方法。就算雙生兒，基因百分之九十九一樣，但都未必遇同一事有同一處理方法。同一件事，不同人面對，都可以有不同解讀及對待方式。如果一個人性格樂觀，有焦慮症機會較低。」馮說。



▲據研究估算，香港大約有二十餘萬名廣泛性焦慮症患者。

助人自助 走出困局

如發現身邊朋友或家人有廣泛性焦慮症徵狀，應如何處理？馮博士建議，先了解他為何擔心，擔心甚麼？例如害怕乘坐飛機，請問對方知道飛機意外率有多少呢？對方有乘坐飛機經驗嗎？然後慢慢引領他找出心結，走出困局。

廣泛性焦慮症患者特質是凡事都想壞的一面，擔心未來，一想到壞事要出現已經十分緊張，從而引發身體不同反應，若發現自己已經出現焦慮徵狀，如何幫自己？

馮說：「廣泛性焦慮症患者就如同自己向自己講鬼故事，愈說愈驚，嚇倒自己，出現心跳冒汗呼吸急促等，其實自己不講，這些徵狀自然不

會出現！

我們要知道有些事情我們無法控制，無法掌握，需要接受，明白後慢慢調節想法，遠離心魔，走出困局。」

馮博士亦建議患者可向朋友傾訴，有需要時尋求專業協助，例如見家庭醫生、心理輔導人員等。網上亦有一些自救網站，例如情緒GPS (<http://www.egps.hk/>)；亦可以參加一些輔助課程幫助身邊有情緒困擾人士，亦可以嘗試關心他們，傾聽他們困擾的事情。☺



▲情緒GPS是其中一個情緒病急救網站。