



# 淺談經常焦慮症

技術協調室 心理治療師 陳彩霞

三十多歲的林太太剛升任為部門的經理，家裡兩個小孩子亦剛上小學和幼稚園，她個性比較敏感、而且事事要求完美，工作和家裡的大小事她都一手包辦，從不假手於人，緊張忙碌的生活讓她經常喘不過氣來，亦常常憂慮自己在工作方面表現差，會拖累公司業績，以致工作不保，令家庭經濟陷入困境，此外亦會擔心孩子可能生病以及在學校表現不佳。最近半年來，林太太常常感覺不舒服、變得容易緊張、煩躁，晚上也睡不著，整天覺得不安和憂慮，記性也愈來愈差，無法專注做事，讓她感到相當困擾，到醫院進行一系列的身體檢查，卻沒有發現任何生理上的問題。

如同林太太一樣，許多經常焦慮症的患者一開始時都只受到身體出現的毛病所困擾，誤以為自己生了什麼病，事實上上述的這種心理狀態及伴隨而來的種種身體不舒服，在精神醫學上稱之為經常焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)。經常焦慮症的焦慮是持續而廣泛地存在的，患者至少在六個月內，幾乎每天都會過度焦慮或過度憂慮某些事情，例如工作、家人、經濟等，經常對尚未發生的事情擔心不已。即使沒有任何特定的事物或原因，焦慮和壓力仍如影隨形。患者往往不容易察覺已患上此病，錯誤認為只是個人比較容易緊張而已，但是這樣的焦慮是無法控制的，並且往往會伴隨著許多生理和心理上的症狀，諸如：坐立難安、暴躁易怒、注意力下降、失眠、肌肉緊繃、無法放鬆、腹部不適等。正因為當身體出現各樣毛病，患者通常先前往醫療單位求醫治療，但做過各項檢查後的結果皆為正常，無法找出生理病因，可是症狀依然持續著。患者並不認同自己的擔憂是「過分的」，他們卻常因擔憂而感到痛苦，卻又無法停止擔憂，往往是患者經長時間困擾後，才會前往或被轉介至精神科求助或接受心理治療。

隨著社會發展和競爭的日益激烈，患上焦慮症的人數不斷上升。根據外國統計，經常焦慮症盛行率約在 3% 至 8% 之間，通常發病於成人初期，女性約為男性的兩倍，是常見的精神疾病之一。

焦慮不是很正常的現象嗎？每個人在生活之中必定會經歷到焦慮的時刻，但過度的焦慮會影響我們，使我們難以完成每天的工作，無法在各種社會

情境中扮演好自己的角色，嚴重影響日常生活、人際關係和職業功能。

就像大多數影響心理健康的疾患一樣，至今經常焦慮症的真正成因不明。有些患者並沒有任何明顯成因，而其他則可能是發生重大壓力事件後而患上這疾病。亦有研究提示，經常焦慮症可能是由腦內自然形成的某些化學物質失衡所引起的，這些化學物質名為神經傳導物質 (neurotransmitters)，若腦內這些化學物質的水平失衡，將顯著影響情緒，增加患上焦慮症的可能性。此外，經常焦慮症的發病原因和個人人格特質、環境及生活經歷亦有很密切的關係。

由於經常焦慮症具有慢性、持續性的特質，醫學界通常會通過藥物治療與心理治療，雙管齊下地為患者進行診治，若不經過治療，經常焦慮症有可能會持續影響患者的一生。藥物治療主要是通過抗焦慮的藥物或血清素調節劑來調節腦部化學物質失衡的情況，控制焦慮的症狀，如煩躁、疲累、失眠、肌肉緊張、頭痛、自主神經症狀如心跳、腸胃不適等，大部份患者在服用藥物後身體症狀可以得到舒緩，患者需要依照醫生的指示使用藥物，不得胡亂服食。在接受藥物治療期間，若患者不定時服藥，焦慮症可能會隨時復發。

縱使不同的研究指出藥物治療能減少焦慮症的病症，可是藥物治療的缺點是無法解開個人內在困擾的心理問題，相反心理治療則可以幫助患者更有效地面對內在的問題、適應生活。心理治療是通過與患者談話、溝通，運用心理學研究證實有效的方式，一起為個案的改變作努力。在這個過程中，心理治療師會幫助患者更加了解自身的思考模式，尤其是分辨可能造成焦慮的有害、無益和虛妄的觀念及想法。目的是為了改變慣用的思考模式，避免負面的思考，幫助患者思想導向更實際和更正面的方向，同時心理治療師亦會幫助患者學習一些自我放鬆訓練技巧和更好的壓力管理方法。

積極尋求正確診斷與治療，對症下藥是相當重要的，除此之外，尋求親友的支持、規律的生活、充分的營養和適當的運動，絕對是增強個人調適負面情緒最基本的方法。



## Compreender a Ansiedade Generalizada

Dra. Chan Choi Ha, Psicóloga, Gabinete de Coordenação Técnica

A ansiedade generalizada (AG) é uma perturbação caracterizada por uma preocupação persistente, excessiva e difícil de controlar pelo doente. Os doentes com AG preocupam-se com quase tudo o que diga respeito à sua vida quotidiana. As causas reais da AG permanecem incertas, mas alguns estudos indicam que podem estar associadas a fatores genéticos e ambientais, por isso, a maioria dos doentes é tratada com uma combinação de medicamentos e psicoterapia. A psicoterapia auxilia os doentes a avaliar os seus problemas de forma mais realista e a usar melhor as técnicas de resolução de problemas.



(接 30 頁 continuação da página 30)

## Angelica sinensis (Oliv.) Diels

Dr. Mok Man Chong, Médico de Medicina Tradicional Chinesa,  
Centro de Saúde de Areia Preta

A *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels é produzida, principalmente, nas províncias de Gansu, Shanxi, Sichuan e Yunnan. A dose usual é de 6 a 9 gramas e a dose máxima, por vezes usada, é de 30 gramas. A *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels é amplamente utilizada na medicina chinesa para tratar problemas reprodutivos nas mulheres, tais como, menstruação dolorosa, anemia, recuperação do parto, entre outros. Possui, também, efeitos analgésicos, sedativos e anti-inflamatórios. Se

a paciente tem uma menstruação abundante por um longo período de tempo, este medicamento deve ser usado sob orientação médica. Os doentes recuperam, facilmente, os movimentos intestinais com o uso de *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels não processada. No tratamento das doenças da mulher é mais eficaz se for cozida em vinho. Na presença de sintomas decorrentes de disfagia, dor de dentes ou gripe, este medicamento deve ser usado com cuidado.

(接 36 頁 continuação da página 36)

deles registaram-se para dar sangue no Centro de Transfusões, nos dias 29 e 30 de Março. Nesta dádiva participaram 126 funcionários.

### **Dia da dádiva de sangue do Rotary Club**

O dia anual da dádiva de sangue do Rotary Club foi organizado pelo Rotary Club da Guia, Rotary Club de Hou Kuong, Rotary Club de Macau, Rotary Club de Macau Central, Rotary Club das Ilhas de Macau e Rotary Club de Macau, Taipa.

O evento teve lugar a 14 de Março, na Escola Portuguesa de Macau. Nesta dádiva participaram 73

pessoas, de entre elas contaram-se 36 caucasianos e foram colhidas 4 dádivas de sangue RhD negativo.

### **Associação dos Antigos Alunos do Instituto Politécnico de Macau**

Ao apelo para dar sangue feito pela Associação dos Antigos Alunos do Instituto Politécnico de Macau, responderam 13 associados. A fim de cumprir com a sua responsabilidade social, enquanto residentes de Macau, no dia 20 de Março deslocaram-se ao Centro de Transfusões para dar sangue e, no futuro, tencionam fazê-lo novamente.