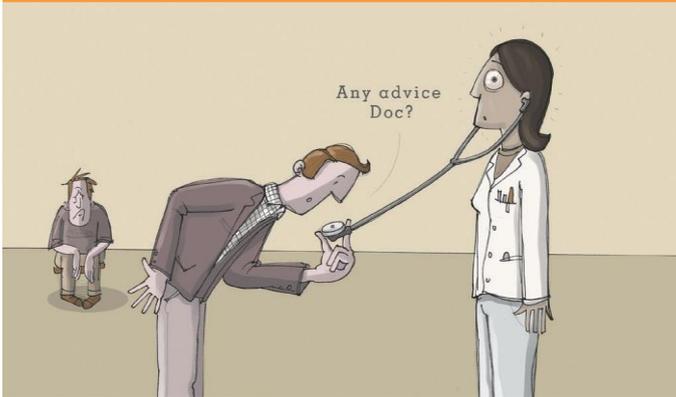


為焦慮症尋求幫助



此概覽所提供的資訊包括：

- 為何要為焦慮症尋求幫助？
- 與誰傾訴
- 現有的治療方法
- 需要謹記的要點
- 更多資訊和支援

治療焦慮症至關重要

焦慮會使身體和情感疲憊不堪，儘早獲得幫助，你便可以儘快得到舒緩，以至痊癒。現時，許多專業人士為各種焦慮症提供治療，而有效的方法有很多種，如認知行為治療、使用有關精神健康的電子工具、學習放鬆技巧和使用藥物。當然，你亦可以使用其他適合你的方法，以緩和焦慮感。

很多時候，我們或需要使用多種方法才得以緩解，例如：

- 與一位熟悉健康範疇的專業人士輕鬆交談
- 合適的心理和藥物治療
- 家人和朋友的支持
- 運動和均衡飲食
- 學習如何應對挑戰和壓力，如系統性思考、冥想和瑜伽

如何辨識焦慮？

嚴重的焦慮症可能以與其他健康問題相似的方式出現，如胸痛、心跳加速、頭暈，甚至皮疹。因此，感到焦慮的人有時候會誤以為他們患有心臟病。

當我們感到焦慮時，我們亦會格外注意我們的身體、疼痛、威脅和危險。有時候，一旦我們意識到問題的存在，我們會變得「高度警剔」，全神貫注於所有我們察覺到的不適和疼痛。這種行為反而使我們變得更加擔憂，從而加劇我們的焦慮感。

如無法辨識焦慮症，你可以交由醫生為你作出全面的檢查，以排除患有其他疾病的可能性。



誰可以為焦慮提供幫助？

除醫生外，其他從事醫療保健服務的專業人士，亦可提供與焦慮症相關的支援，包括：

- 心理學家
- 精神科醫生
- 輔導員
- 學校與大學輔導員
- 接受過有關精神健康培訓的社會工作者和職業治療師
- 精神健康護士

現有的治療方法

治療焦慮症的方法有三大類：

- 心理治療〔談話療法〕
- 生理治療〔藥物治療〕
- 自助和另類療法

心理治療是治療和預防大部分焦慮症類型復發的最有效方法，而自助和另類療法亦可能對某類型的焦慮症產生幫助。以上三類療法可以單獨使用，亦可以與其他生理或心理療法互相配合，以達至最佳的療效。你的醫生會因應你的情況，為你制定一套合適的治療組合。

心理治療

心理治療可以不同形式進行，包括：一對一、群組或線上互動，由於不涉及任何藥物，心理治療有時被稱為「談話療法」。透過交談，我們的思維模式得以改善，我們亦能從中學會應對生活挑戰的更佳方法。此外，心理治療幫助我們辨識，並處理導致焦慮症的原因，也可以預防焦慮症復發。



心理療法有很多種，包括：

- 認知行為治療〔CBT〕
- 暴露療法〔行為療法〕
- 人際取向治療〔IPT〕
- 正念認知療法
- 正向心理學
- 心理治療
- 輔導
- 敘事治療

上述部分療法可透過網絡獲取，我們統稱這類網上療法為「電子化精神健康方案」。以療效而言，循證的線上療法與面對面治療相約。

生理治療

在決定藥物治療是否適合你之前，你的醫生應為你進行全面的身體檢查。如果你的醫生向你處方藥物以控制病情，他／她應向你解釋使用各種藥物的原因，並監督你的用藥情況。

你的醫生亦會：

- 指出用藥的風險、好處和副作用，並與你討論檢查的頻率
- 建議哪些療法可與藥物一同使用，如心理治療、改變生活模式等



此內容由 The Black Dog Institute 策劃，並由 Coolminds 團隊編修，以切合本港情況。

抗焦慮藥物通常用於十分嚴重的焦慮症，如恐慌症、廣泛性焦慮症和社交恐懼症。抗焦慮藥物，如苯二氮草類藥物，有機會：

- 使人上癮
- 隨時間失去效用
- 有其他副作用，如頭痛、頭暈和記憶力減退

注意：不建議長期使用抗焦慮藥物。

我們需要知道，並非所有焦慮症都需要藥物治療。透過生活模式的改變和心理治療，許多患者的情況都會得以改善。

自助和另類療法

為數不少的自助方法和治療可產用於緩和焦慮症，能以自身力量去控制病情，確實是在療程中的一大鼓舞。有助舒緩焦慮的自助和另類療法包括：

- 運動
- 均衡營養
- 奧米加 3
- 冥想
- 降低喚醒水平 (de-arousal) 的方法
- 放鬆和呼吸技巧
- 瑜伽
- 避免使用酒精和藥物
- 針灸

不同類型的焦慮症會對不同的療法產生反應，單單使用自助和另類療法難以對嚴重的焦慮症起作用，但當配合心理和藥物治療時，其效用或得以彰顯。

電子化精神健康方案

電子化精神健康方案，亦稱「電子療法」、「線上療法」，是線上的精神健康治療和支援服務，你可以透過智能手機、平板電腦或桌上電腦使用該服務。這些計劃主要幫助受輕度至中度抑鬱或焦慮困擾的人士。



用家可以選擇在精神健康專業人士的指導下或自行使用。

這些與精神健康相關的電子工具（如由Black Dog Institute開發的myCompass）以面對面療程、正面心理學和行為活化療程為基礎，旨在重塑思想和改變行為。研究證實，這類電子工具在治療輕度至中度抑鬱或焦慮的效果，與面對面療程相約。

需要謹記的要點

- 很多專業人士可以助你舒緩焦慮
- 治療焦慮症的方法有很多種，總有一種方法對你有效
- 曾尋求幫助的焦慮症患者現過著充實美好的生活



**Black Dog
Institute**

Keeping health in mind

此內容由 The Black Dog Institute 策劃，並由 Coolminds 團隊編修，以切合本港情況。

聯絡我們

Coolminds (www.coolmindshk.com)

Email: hello@coolmindshk.com

Black Dog Institute

Email: blackdog@blackdog.org.au

更多資訊和支援

- [Black Dog Institute - "myCompass"](#)
(只提供英語版本)
- [衛生署學生健康服務 - 「認識焦慮症」](#)
- [OCD & Anxiety Support Hong Kong](#)
(只提供英語版本)
- [Mind Hong Kong - 「焦慮症和恐慌突襲」](#)
- [香港心理衛生會](#)
熱線: 2528 0196

這份小冊子由 The Black Dog Institute 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原文本本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及 啟勵扶青會 共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 The Black Dog Institute 捐贈出他們的資源，並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 The Black Dog Institute 網站：
www.blackdoginstitute.org.au



Keeping health in mind



**Black Dog
Institute**