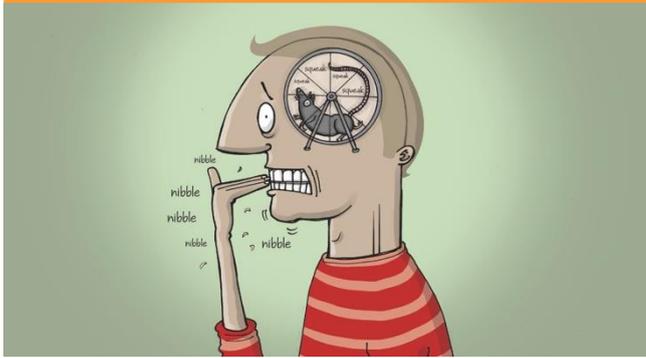


# 焦慮症的徵兆及症狀



此概覽所提供的資訊包括：

- 什麼時候焦慮會成為一個問題
- 焦慮症的種類
- 焦慮症的徵兆及症狀

## 所有人都曾感受到焦慮

在特定的情況下，焦慮的感覺有助我們避免潛在的危險，以及觸發我們的應變反應。但有時候，即使我們不肯定某些威脅會否帶來壞的後果，我們亦可能為此過份擔心。當憂慮感持續或與現實的威脅不成比例，甚至為你的生活帶來不便時，你便可能患上了焦慮症。

根據香港大學在 2016 年進行的一項研究，在香港，逾半的大學生呈現焦慮症的症狀。另外，香港遊樂場協會於 2018 年進行的一項調查發現根據抑鬱、焦慮、壓力量表 (DASS21)，逾三分之一的受訪年輕人的焦慮指數為中等至極端嚴重。

## 焦慮在什麼時候會成為一個問題？

在高壓的情況下，如求職面試、公開演講，或當你因生活或工作環境的轉變而對未來感到困惑時，感到焦慮是正常的。在某程度上，這些焦慮的感覺能幫助我們保持專注及警惕。

當我們感到十分焦慮時，隨之而來強烈的擔憂感是難以控制的。在焦慮的影響下，我們難以應對日常的挑戰，為我們的生活帶來不便。當你在大部份時間都為一些細微的事情感到焦慮，而緊隨的憂慮是難以控制並且影響你的日常生活，焦慮便是一個問題。



## 焦慮症是什麼？

焦慮症混合了三方面的表徵，其中包括：

- 心理症狀：經常或過度憂慮、低專注力、對某一種特定事物或環境產生恐懼，如害怕死亡、害怕失去控制
- 生理症狀：疲倦、煩躁、睡眠困難、不安、肌肉緊張、胃部不適、出汗和呼吸困難
- 行為轉變：拖延、逃避、難以作出決定和脫離社交群體

嚴重焦慮是某幾種精神健康疾病的特徵，其中包括：

- 廣泛性焦慮症
- 社交恐懼症
- 特定性恐懼症
- 強迫症
- 恐慌症
- 分離焦慮症
- 廣場焦慮症
- 創傷後壓力綜合症

其他種類的焦慮症包括：

- 物質 / 藥物引致的焦慮症
- 由一個醫療狀況導致的焦慮症

尋求幫助以控制嚴重焦慮是非常重要的。現時有多種對焦慮有效的治療方法，總有一種方法能夠緩和你的焦慮問題。

## 引致焦慮的因素

焦慮的成因可歸納成內在和外在因素，內在因素包括基因（家庭病歷）、人格特質和腦部物質；而外在因素包括人生中的重大事件，如創傷和長期壓力等。很多時候，焦慮不單只是一項因素引起，而是由多個因素組合而成。

## 徵兆及症狀

雖然焦慮症的種類繁多，但有些徵兆和症狀是共通的，以下是一些例子。



感覺上，你可能會：

- 經常感到十分擔憂或害怕
- 緊繃及急躁不安
- 緊張及害怕
- 感到恐慌
- 感到煩躁、易怒
- 擔心你會變得瘋癲
- 有靈魂與肉體分離的感覺
- 作嘔

思想上，你可能會想到：

- 「一切都會出錯」
- 「我可能會死」
- 「我無法處理我的感受」
- 「我無法專注於憂慮以外的事情」
- 「我今天不想外出」
- 「我不能讓自己冷靜下來」

你亦可能會經歷：

- 睡眠問題，如失眠、睡不穩
- 心跳加速
- 出汗
- 坐立不安
- 肚痛、胃部不適
- 頭暈目眩
- 抽搐、顫抖



- 難以集中
- 持續、過度的口渴

當這些不斷重複的思想和感覺接管了我們的感知系統時，我們會不知所措、失眠、疲憊，並開始逃避社交場合。

部分以上提及的徵兆和症狀，可能同時出現於其它疾病（包括但不限於精神健康疾病），如你察覺到自己或受此等症狀困擾，請儘早求醫，以獲取適當的治療和支援。

如有需要，你可以嘗試由我們的合作機構— Black Dog Institution 所提供的 [自我檢測](#)（只提供英語版本），以知悉個人的焦慮程度。

## 診斷

被診斷為患有焦慮症，各項症狀

- 需在大部分時間出現，並持續多於六個月
- 干擾你的日常生活和工作能力

我們通常因為擔心過度而情緒低落，因此，抑鬱症和焦慮症有可能同時發生。

尋求幫助以治療焦慮症十分重要，如果不及時治療，焦慮症可持續很長時間。它會使你精疲力竭，並干擾我們的日常生活。現時有多種對焦慮有效的治療方法，總有一種方法能夠緩和你的焦慮問題。在尋求幫助時，你可以先諮詢醫生或精神健康專家的意見。

## 需要謹記的要點

- 焦慮是正常的，每個人都曾經感到焦慮
- 當焦慮影響到你的日常生活，焦慮便是一個問題
- 焦慮症綜合了心理和生理症狀，以及行為轉變
- 焦慮症由多個因素組合而成
- 焦慮的徵兆和症狀因人而異

## 聯絡我們

Coolminds ([www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com))

Email: [hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

Black Dog Institute

Email: [blackdog@blackdog.org.au](mailto:blackdog@blackdog.org.au)

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](http://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](http://www.blackdoginstitute.org.au)

