

年青人 面對的焦慮

焦慮是年青人最常見的精神健康問題。
研究發現，有約22%的本地中學生顯示出焦慮症症狀。^[1]

我們的感受和思想會直接影響我們的日常生活，
因此我們更需要清楚了解焦慮是什麼。

什麼是焦慮？

焦慮是一種不安感，例如擔心或恐懼，而且可以有不同程度。每個人都會感到焦慮（尤其在高壓情況下），這是很正常的；然而焦慮症是一種更為嚴重的精神疾病。



什麼是焦慮症？

焦慮症是一種精神疾病。當你有持續、過度、並難以控制的憂慮與不安，甚至嚴重影響日常生活運作時，你便可能患上焦慮症。



焦慮症會怎樣影響你的日常生活？

焦慮症或會阻礙你上學、工作、出席家庭聚會或其他社交活動，因為這可能會觸發或惡化你的症狀，包括（但不限於）：經常或過度憂慮、低專注力、睡眠困難、肌肉緊張、疲倦、呼吸困難、逃避及脫離社交群體。



如何應對焦慮？

- 建立並保持健康生活模式：充足睡眠、均衡飲食、並定期運動。
- 花時間與家人和朋友共度時光，即便要遙距離完成（例如打電話、發短信、或FaceTime視像通話）。
- 尋找學校資源協助：學校輔導員、社工、學術導師等。
- 如果你覺得困擾，請儘早尋求精神健康專家幫助。



如何支援正受焦慮困擾的朋友？

你可以與他們定期聯絡以了解其狀況，並陪伴他們尋求協助，以幫助他們重拾自信，讓他們感到被接納。當他們認為焦慮問題得到改善，並恢復良好心理質素時，你可以鼓勵他們結識新朋友和用自身經歷來幫助他人，這可以消除精神病患者的污名與標籤。



[1] 根據香港青年協會一項在2020年9月至10月期間採訪4,443名本地中學生的調查。