

焦慮症

■ 疾病簡介

焦慮是一種擔心、緊張、害怕的感覺，有時也會表現為身體的不適，稱為自律神經失調。雖然每個人都會焦慮，但若焦慮的程度造成重大痛苦且無法控制，嚴重到影響生活、社會、職業功能的程度，即符合焦慮症。

■ 常見症狀

- 運動緊張:坐立不安、顫抖、無法放鬆、容易疲倦。
- 自主神經亢奮:出汗、頻尿、心悸、雙手發冷、脈搏增加、臉色發白或潮紅、喉嚨堵塞感、呼吸加速或呼吸困難。
- 不安感:擔心、憂慮、害怕、失眠及注意力無法集中。
- 過度警覺:激躁不安、精神渙散。

■ 處置

- 藥物治療：1. 抗憂鬱劑 2. 鎮定劑。
- 常用藥物：Alprazolam、Clonazepam、Diazepam。
- 非藥物治療:認知行為治療、放鬆訓練、個別心理治療、團體心理治療、家族治療。

■ 緊急返院提醒

當感到焦慮不安、無法執行日常生活功能等緊急狀況請盡速就醫協助。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■複習一下

- 問題1：焦慮是一種擔心、緊張、害怕的感覺，有時也會表現為身體的不適，稱為自律神經失調。
- 問題2：常見症狀為坐立不安、顫抖、心悸、呼吸加速、憂慮、失眠及注意力無法集中。
- 問題3：出現焦慮時，不去理會，自然會好。

正確答案

問題1： 問題2： 問題3：X



參考資料：

蘇慶豐、林健良·廣泛性焦慮症·取自

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=P20090727001-201704-201705020025-201705020025-96-101>

馬家豪、吳其炘、黃偉烈·臺灣老年人使用抗焦慮及安眠鎮靜藥物之現況及對策·取自

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=10281916-201909-201910030002-201910030002-677-684>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1556

制訂單位/制(修)訂日期：25病房/1110514

PFS-3600-004

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮