

# 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。

參考資料：

精神疾病診斷與統計手冊第五版、衛生福利部衛教專區、精神科護理學

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1556
- 制訂單位/日期：25病房/105.12.15
- 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