

淺談焦慮

焦慮是種極普遍的情緒感受，是每個人由小到老都會有的經驗。焦慮不一定是正常的反應，其實適當的焦慮不僅無須避免，反而可以促使個體表現得超出平常的水準。例如：人在點緊張的狀態下常可工作的更久，或在緊張時有跑的更快、力氣更大的情形，俗話說「狗急跳牆」也是一例。因此我們可以了解到不是所有的焦慮表現都是病態的，也不是所有會焦慮的人都是有焦慮疾患的。

焦慮常伴隨自律神經的活躍，它的症狀有輕、有重，也有形式不一樣的表現，常見的如坐立不安、戰戰兢兢、易受驚嚇、煩躁，肌肉緊繃、顫抖、手腳冰冷、心悸、胸悶、冒冷汗、口乾、頭暈，嚴重的甚至強烈到以為自己要死掉或失控，像恐慌發作即是。一般說來，病態焦慮的特點如下：

1. 焦慮的表現程度(強度、長度)，超過情境刺激的程度許多。
2. 焦慮的程度讓人感到痛苦，產生身體不適症狀，明顯影響個體的生活、社交、工作、人際等功能。

若您的焦慮已經造成情緒痛苦、產生身體不適症狀，或影響工作、學業、人際表現的適應，建議需要接受專業的評估，與醫療人員一同討論可能的處理方法，治療方式相當多元，藥物及非藥物方式的介入處理目前都已被研究證實可有效的管理焦慮情緒。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。