

「上班想逃離工作，下班又放不下嗎？」～萬芳醫院提醒您留意上班焦慮症

萬芳醫院指出，在大環境經濟景氣不佳的影響下，因罹患「上班焦慮症」到精神科門診求助的民眾增加了兩成，也因為工作壓力倍增，更容易讓人有焦慮症狀，故於 12 月 6 日召開記者會提醒國人注意此現象。



「想到星期一又要上一週的班就覺得很煩」，焦慮感讓王小姐長期失眠，只有在「明天不用上班的週末晚上」或是「假日」才可以睡得好一些，可是一到週日晚上，王小姐情緒就不對勁了，便變得鬱悶易怒、暴躁不耐煩，又陷入無法入睡的惡性循環，王小姐說睡不好讓她工作上無法專心，要花更大的精力才能讓自己不出錯，壓力大也讓她肩頸肌肉僵硬緊繃，假日時需要去推拿按摩才能放鬆。



精神科賴雅文醫師表示，焦慮症的終身盛行率是 10%～30%，焦慮症的核心症狀就是長期存在「難以控制的過度擔心」，越想控制越難控制，伴隨會有坐立不安、感覺疲倦、難以專心或腦袋一片空白、易怒、肌肉緊繃以及睡眠障礙。若是焦慮沒有被適當治療，之後併發憂鬱症的機率偏高，甚至會有自殺想法。

焦慮症的人格特質是缺乏安全感、自我要求高、較難跟人建立安全的依附關係、遇到困難習慣依靠自己、對他人評價敏感、會「活在未來」，習慣將現在的不順跟未來的幸福做連結等等。近幾年大環境不景氣，工作壓力更讓人喘不過氣，讓人戰戰兢兢如履薄冰。長期的焦慮除了讓人不舒服之外，更容易引發自律神經失調、恐慌及憂鬱。【圖：精神科賴雅文醫師（中）接受記者訪問】

輕微的焦慮症，可先透過放鬆訓練、有氧運動、均衡飲食以及調整生活作息來改善；當焦慮已經影響到生活或是工作的時候，就需要藥物治療。許多患者會自行服用安眠藥來改善睡眠，但長期只服用安眠藥會容易上癮及造成記憶力退化，可謂治標不治本。目前針對焦慮症的用藥為抗憂鬱劑，新一代的抗憂鬱劑針對血清素與正腎上腺素做調整，副作用較少，且通常僅在服藥初期產生。規則服用兩個月之後症狀通常會有明顯的改善。使用抗憂鬱劑治療焦慮，不僅不會上癮，還能放鬆心情及提高免疫力，有效改善焦慮及失眠症狀，如果你感覺焦慮已經入侵你的生活，可考慮到精神科門診就醫。（文/萬芳醫院）