

一緊張就想上廁所？萬芳精神科提醒，可能罹患焦慮症！

正值花樣年華的張小姐，凡面臨重大考試、求職、甚至只要跟心儀的男生講話、以及上班快遲到的時候，就會覺得緊張，不只馬上想上廁所，還會想吐，原本以為只是容易緊張，後來才發現自己原來是罹患了焦慮症。

萬芳醫院精神科邱一航醫師表示，焦慮是一種廣泛、模糊、且令人感到不自在的情緒，它能让一個人對即將發生或面臨的危機和壓力採取某些行動，以達到避免威脅或減少傷害的效果；有時焦慮就像種警報，能促使人們對特定的事件採取必要的措施。舉例來說，對考試的焦慮會讓學生更積極的去準備，以達到較好的考試成績。【圖：邱一航醫師指出，適度的焦慮不是壞事】



焦慮症是臨床上最常見的精神科疾病，其終生盛行率超過 20%，甚至可能高達 30%。其中較常見的包括：恐慌症、懼曠症、強迫症、社交恐懼症、特定對象畏懼症-創傷後壓力症候群及廣泛性焦慮症等。焦慮症能透過良好生活習慣如規律作息、適度運動、避免刺激性飲料和菸酒等方式來改善。然而，嚴重的焦慮症則需接受精神科的治療，其通常包括藥物治療及心理治療。（文/萬芳醫院）