



擔心變傷身

古時杞國有個人，擔心天會塌下來，終日寢食不安。現代人雖不會怕天塌下，但要擔憂的事情卻一定更多。不要輕視焦慮，常杞人憂天，可能已是「廣泛性焦慮症」的病徵。看看以下何先生的個案，你會了解更多。

生理

由於患者經常處於緊張狀態，鬆弛訓練有助患者放鬆長期繃緊的肌肉和生理上的過度反應（over-arousal）。

認知

至於認知方面，主要是糾正患者過分憂慮的一些扭曲思想，特別是：（1）過分高估不幸或負面事件發生的可能性；（2）災難性的思想，即是將很多瑣事末節都看作完全不可接受、不能應付，或徹底失敗等。

行為

行為方面，患者多有些所謂「憂慮行為」，意即當他們憂慮某些事情時，可能會透過一些行為（如經常打電話給家人確保他們平安）或逃避某些焦慮的環境（如避免閱讀傷亡或負面事件的新聞報道），以求短暫減低焦慮情緒。但久而久之，這些行為只會助長無理焦慮，所以適當阻止這些「憂慮行為」可令患者更理性地面對自己的問題。此外，處理日常生活問題的方法，如時間管理、訂立目標等，也有助減低患者的憂慮。

假如你發現自己有類似徵狀，便應儘快尋求專業輔導服務。

何先生自從年初開始便有以下徵狀：時常擔心或害怕有不好的事情發生，感到疲倦、虛脫，以及肌肉緊張或心神不定，且心跳加快、呼吸急促，睡覺時又會冒冷汗，而且不時口乾、反胃或腹瀉。這些徵狀困擾何先生好一段日子時間，經太太催促，便到醫院求助。醫生提議何先生尋求輔導，以助他解決心理困擾。

廣泛性焦慮症

何先生向輔導員道出他這幾個月以來的「苦況」。他說：「我常覺得我像是杞人憂天，無法放鬆自己，有時焦慮來了就走，有時則會一直持續好幾天。我會過分擔憂自己能否如期完成工作，身體又是否出了問題。有時半夜會醒過來，發覺背部全濕透了。我也時常無法集中注意力，甚至只是看報章小說，有時都會覺得眼花和心跳加速。最嚴重時，甚至無法工作，擔心會被解僱。」

經臨床評估和心理評估測試，何先生似乎患有「廣泛性焦慮症」。廣泛性焦慮症的特徵是長期過度憂慮，患者很多時不能自控地擔心林林總總事情，例如工作、家人、財政等。這些長期焦慮和威脅也反映在生理之上，例如容易疲勞、坐立不安、肌肉緊張、注意力不集中和睡眠困難等。

治療 3 方面

治療廣泛性焦慮症，一般方式，除藥物治療外，還有行為治療。根據認知行為治療法的理論，治療廣泛性焦慮症需要針對焦慮的 3 個元素，分別是生理、認知和行為 3 方面。

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org