

焦慮症

出現焦慮怎麼辦？

焦慮症
不擔心

藥物治療

適當的藥物可減緩焦慮症狀。有些人可能擔心藥物有副作用，而不敢服用，與醫師討論並依醫囑使用可減少不適

行為治療

幫忙漸進面對害怕的事情，知道有時心理害怕的事並不會真的造成傷害，因此不再逃避與害怕

放鬆治療

焦慮會出現例如心悸、胸悶、呼吸不順、肌肉緊繃等身體症狀。讓自己放鬆，身體的症狀就會緩和下來，有效的放鬆法包含腹式呼吸、身體放鬆、運動、冥想、或以生理回饋儀協助放鬆

生理回饋治療

透過偵測生理數值(心跳、呼吸、指溫)的儀器，學習控制自己的身體，改善焦慮症狀，也可強化放鬆治療的效果

認知治療

對自己扭曲的解釋會造成焦慮反覆地出現，若能改變看法，建立正確而健康的想法，有助根除焦慮的根源

焦慮症 其實是...

- 焦慮經常伴隨我們而存在，「不輕鬆」就是焦慮，焦慮時會有身體、心情、思想、行為等各方面表現
- 焦慮是有意義的訊號，有正常和病態的差別
- 正常的焦慮可以發揮力量，促進我們調整反應，病態的焦慮則會妨礙我們的身心健康和各種表現
- 焦慮症會隨著壓力惡化，也會伴隨其他病症共同出現，例如憂鬱症、失眠、身體疾病等

- 焦慮症有各種面貌，常見有恐慌症、廣泛性焦慮症、畏懼症等，需要完整的評估和專業協助，經由治療可得到病症改善
- 過度的焦慮反應如果放任不處理，則會惡性循環

如有任何的不確定或疑慮歡迎至門診諮詢

焦慮症 不用怕



**衛生福利部
草屯療養院**
Tsao-tun Psychiatric Center,
Ministry of Health and Welfare
電話：049-2550800 轉5101
地址：南投縣草屯鎮玉屏路161號