如何處理

焦慮和壓力

徐慕菁醫生
瑪麗醫院精神科副顧問醫生
西區精神科主任醫生

fppt.com

目錄

- 1.了解壓力和焦慮
- 2.焦慮症的成因
- 3.處理壓力和焦慮

fppt.com

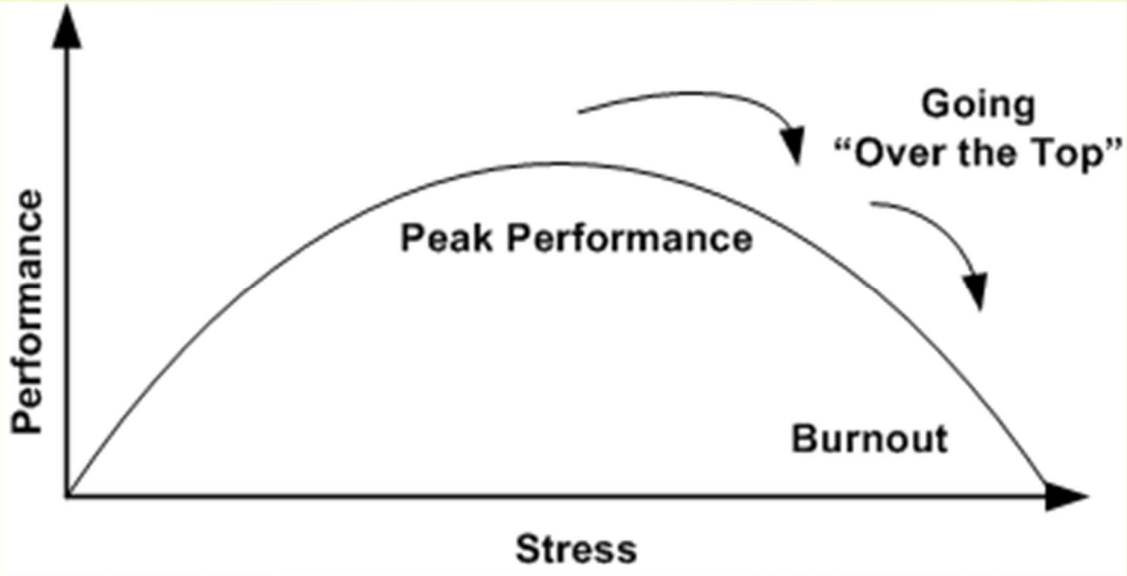
1.了解壓力和焦慮

對不同的人，壓力有不同的意義，有時甚至週遭的人會更早知道我們被壓力迫得透不過氣！生活是需要壓力的，因為它可激勵我們前進、完成任務，並給予我們推動力。問題是我們應如何將壓力轉化為助力，而不讓它成為阻力

fppt.com

Yerkes-Dodson Human Performance Curve

耶基斯-多德森人類性能曲線



fppt.com

1.了解壓力和焦慮

- 焦慮的定義是「令人不悅的情緒狀態，包括輕微的心緒不寧，到極度的恐懼」。輕微的焦慮是正常的，但較嚴重的焦慮或會令人不適，引起明顯的健康問題。
- 一些生理徵狀如心跳加速、心悸、出汗、頭暈、肌肉緊張和腸胃不適等。
- 當我們的焦慮變得過度和不合理，而且影響了學業、工作、社交、或日常生活，它就變成了「焦慮症」。

fppt.com

焦慮症

- 英國《國際疾病分類手冊》第十版精神病篇所記載（INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF DISORDERS – 10TH EDITION，簡稱ICD-10）

- （一）病徵持續六個月或以上，明顯擔憂每日發生的大小事情，焦慮情緒
  連綿不斷，無邊無際。

fppt.com

焦慮症

（二）最少出現以下四個病徵或以上，而其中一個必定是首四個徵兆其中之一：

（1）自主神經系統亢奮徵兆：心跳加速、流汗、身體顫抖、口乾。

（2）胸腹徵兆：氣管有哽塞的感覺、氣喘、胸口痛楚、作悶作嘔或腹部不適。

fppt.com

焦慮症

（3）心理徵兆：暈眩、感覺物件不真實或自我不實際地存在，害怕失去自我控制能力、害怕死亡。

（4）一般性徵兆：面泛紅潮或打冷顫、痲痺感覺、肌肉繃緊或疼痛，坐立不安、感到精神緊張、感到喉嚨有東西噎住或吞嚥困難。

（5）其他徵兆：大驚小怪、不能集中精神、脾氣暴躁、失眠。

fppt.com

焦慮症

- 焦慮症可分為多種，如社交焦慮症、特殊恐懼症、廣泛性焦慮症、強迫症、創傷後壓力症和驚恐症。
- 成人和兒童都可能有焦慮問題，雖然其徵狀可能不同。

fppt.com

焦慮症

- 在一些國際性的研究顯示，焦慮症患者佔人口約4-6%；中國國內的調查發現，約4.1%的人在其一生中會有焦慮症

http://www.ucep.org.hk/cognition/anxiety_disorder.htm#

fppt.com

焦慮症

- 在香港大約有4%的人患上廣泛焦慮症，即約有20多萬人受影響。
- 多個外國研究資料顯示，有1/4的患者於20歲前病發，發病率隨年齡遞增。
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=181

fppt.com

焦慮症

- 大約6%的兒童和青少年患有嚴重到需要 治療的焦慮症。(OFFORD CENTRE FOR CHILD STUDIES)
www.kidsmentalhealth.ca/documents/Res_KnowledgeCentre_Anx_TChin_B_W.pdf

fppt.com

2.焦慮症的成因

- 焦慮症的成因涉及遺傳及環境因素。
- 家族病史、童年創傷經驗、父母本身的焦慮表現、生活壓力、缺乏應對困難的技巧等都是造成焦慮症的風險因素

fppt.com

生理因素：

- 遺傳學研究顯示焦慮症和家族遺傳有關。有些人因某些基因異常而天生較易焦慮。
- 腦素描研究亦指出焦慮症患者的腦部多個區域的活動均與常人有異，包括前額葉、腦邊緣系統、 杏仁核及丘腦。
- 焦慮症患者的神經遞質（即負責傳送神經細胞之間資訊的化學物質）亦有異常的情況，這亦可能 導致焦慮產生。

fppt.com

心理因素：

- 雖然某些人因生理因素而較易焦慮，不過通常還有其他因素而誘發焦慮症，如個人的思想模式和經歷。
- 面對壓力時，各人的情緒反應都不同。思想模式較負面和處理問題技巧較弱的人較易患上焦慮症。
- 兒童焦慮症的成因亦包括完美主義思想、害怕犯錯、對學業或朋輩關係有過高期望等。

fppt.com

環境因素：

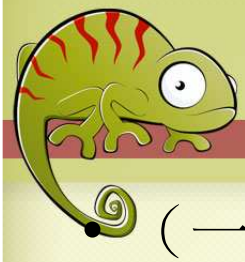
- 外在的焦慮和壓力來源包括學業困難、與朋友發生衝突、融入同輩圈子有困難、父母的婚姻問題、增添了弟妹、親友的死亡、遷居等。
- 家長的態度和反應，如過度保護的教養方式，可能使問題進一步惡化；家長無意間給予過多的安撫與注意也可能會加強了孩子的焦慮或拘謹行為。
- 兒童也可能通過模仿而「學習」到來自父母的焦慮行為。

fppt.com

環境因素：

- 環境壓力 - 長期處於高壓之下或受負面事情打擊，如失業、被欺凌或患病等

fppt.com



處理壓力和焦慮

- （一）藥物
- （二）心理治療
- （三）放鬆訓練
- （四）管理情緒及壓力

fppt.com

（一）藥物

- 選擇性五羥色胺再吸收抑制劑 (Selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI)、
- 去甲腎上腺素再吸收抑制劑 (Selective noradrenaline reuptake inhibitors, SNRI) 和三環類抗抑鬱藥物，均有助緩解焦慮症狀

fppt.com

（一）藥物

- 至於苯重氮基鹽 (Benzodiazephine) 則能減輕生理症狀如肌肉緊張，從而促進放鬆。

fppt.com

（一）藥物

- 有些藥物功效迅速，而有些則可能需要好幾個星期才能全面發揮藥效。
- 千萬注意，如要改變藥物的劑量、轉藥或停止服藥，必須在醫生的監督下才可進行。
- www.dhcas.gov.hk/tc_chi/health_pro/files/Anxiety_2012.pdf

fppt.com

（二）心理治療

- 根據研究調查，認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy) 對於治療焦慮症最為有效。治療內容主要針對三個部分，分別是患者的思想、行為和生理反應。

fppt.com

（二）心理治療

思想 — 治療師會協助患有焦慮症的青少年進行思想重建，學習有效地去識別和挑戰不合理的想法和信念（例如：如果我不完美，我便一定是個失敗者）。但由於思想重建要求患者的認知能力達到一定成熟水平，因此在治療患有焦慮症的兒童時，治療師通常會直接教導兒童以積極的想法來取代不合理的想法（例如：即使我不洗手，我也不會死）。

fppt.com

（二）心理治療

行為 — 透過直接面對所恐懼的事物，協助兒童體驗伴隨而來的合理後果。一般來說，治療會以層層漸進的方法進行，來鼓勵孩子 逐步面對他們所恐懼的事物。例如，治療患有 社交焦慮症的兒童時，治療師會從緊張程度較低的社交情況開始，再逐漸鼓勵兒童面對焦慮程度較為嚴重的社交情況 。

fppt.com

（二）心理治療

- 生理反應 — 鬆弛練習經常用於治療焦慮上，以協助孩子處理及減輕焦慮所帶來的生理症狀。

fppt.com

家長的參與

- 焦慮的兒童常會想盡方法去逃避令他們焦慮的事情，或過分依賴能給他/她帶來安全感的人（通常是他們的父母或主要照顧者）。
- 家長在協助兒童處理焦慮問題時，必須分析導致兒童焦慮問題持續，甚至加劇的原因，並鼓勵兒童逐步去面對他/她的焦慮。
- 幼童比較需要家長協助他們，把在治療中學到的技巧，應用於日常生活中。

fppt.com

（三）放鬆訓練

- 藉由放鬆訓練可幫助減低警醒度；如：透過音樂、舒暢環境、按摩、香薰、熱水澡等幫助放鬆訓練
- 有宗教或糸統的練習
- 瑜伽，冥想，靜覺，禪修，靈修

fppt.com

（三）放鬆訓練

- 【寧靜時分】靈修音樂: 心靈的敬拜

  http://blog.udn.com/1698/7311542#ixzz2VjEdF1BR
- http://www.youtube.com/watch?v=YJkCdMfTqsw&feature=player_embedded#t=45s
- http://www.youtube.com/watch?v=bMpK3_J5thU&feature=player_embedded#t=15s

fppt.com

一、呼吸練習

多次深呼吸或腹式呼吸對放鬆相當有效，尤其是該開始學習的人可藉著將手放在腹部以監測自己的呼吸情形而獲得改善。這個技巧通常需時很短且不需要太多指導，但應注意呼吸的速度，避免因過度換氣而產生頭昏的現象。

fppt.com

二、進行性肌肉放鬆

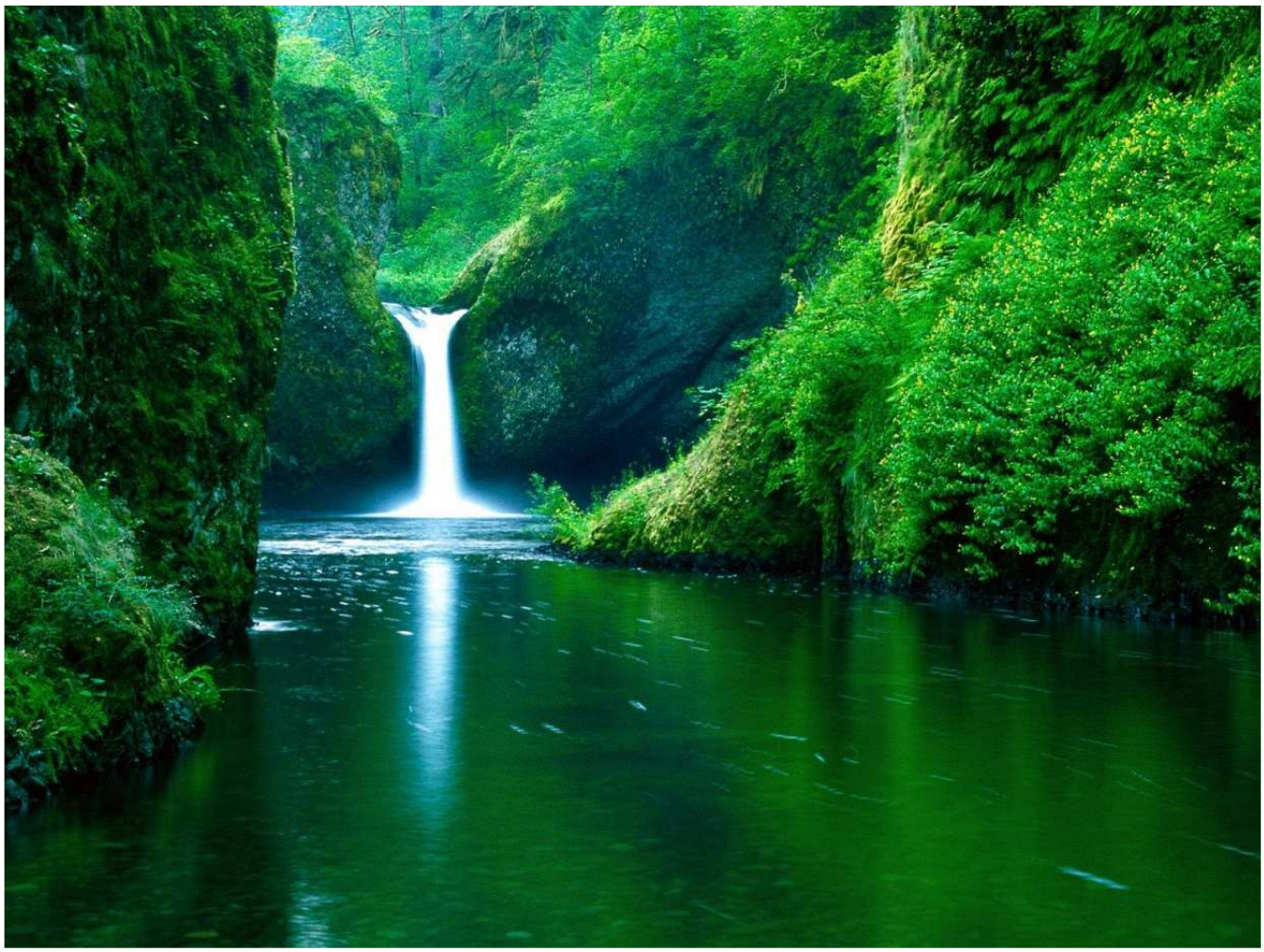
可以從頭到腳藉著自主肌肉的收縮與鬆弛來達到深層放鬆的效果，並藉由身體的放鬆帶來心理的放鬆。

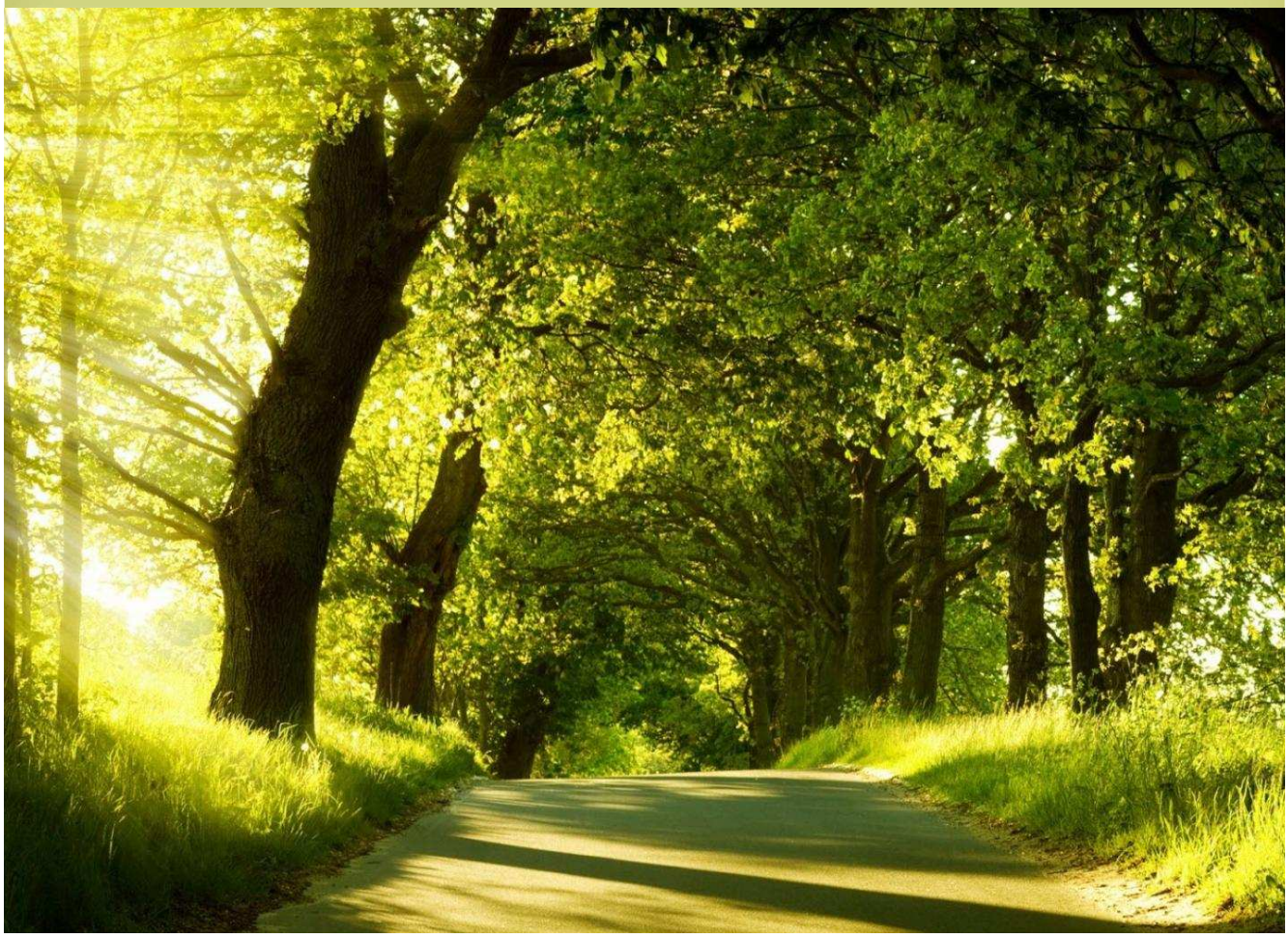
fppt.com

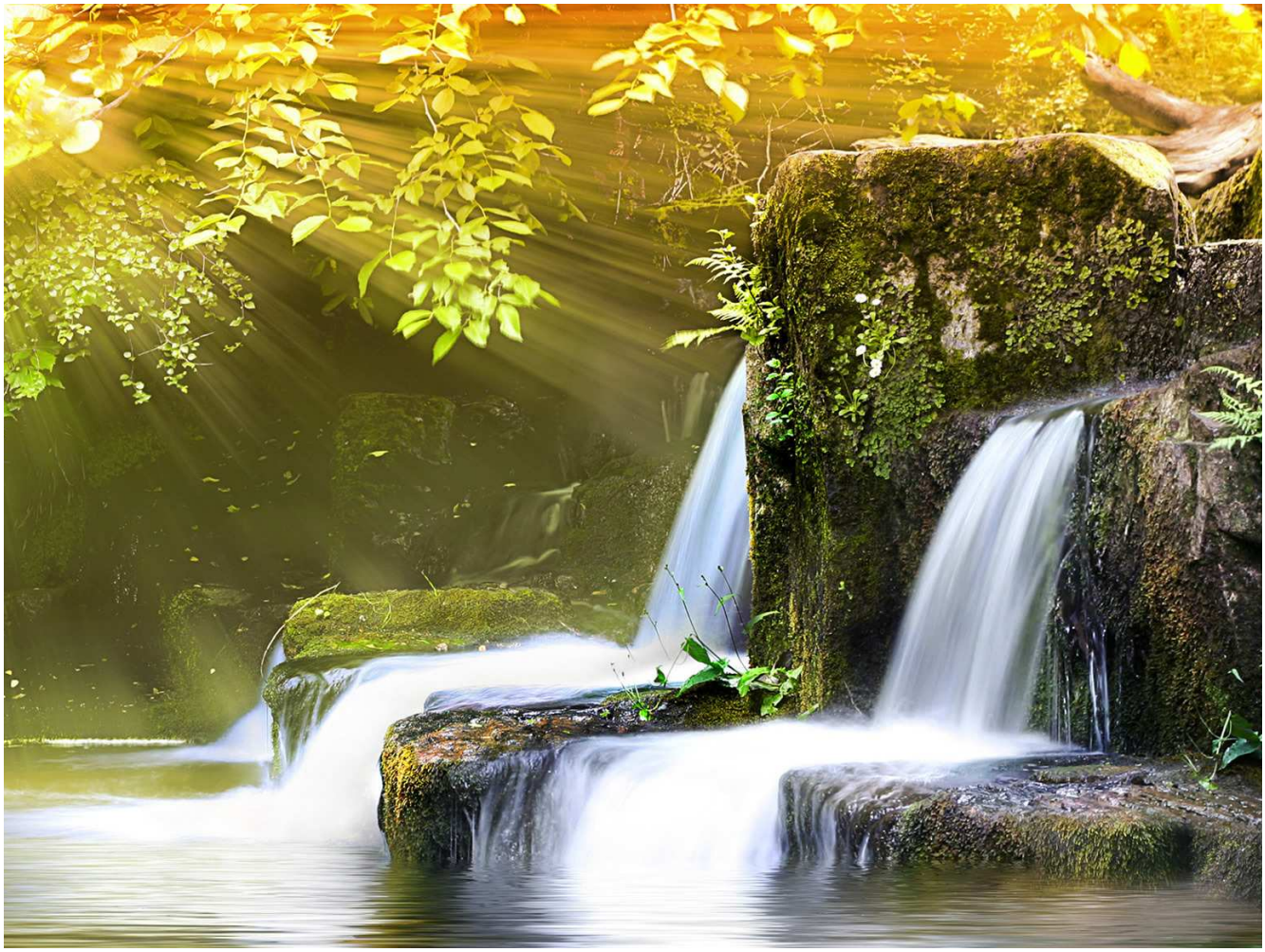
三、視覺化

在焦慮開始退去之初是最容易想像畫面的時機，因此，一般建議在呼吸練習之後再作視覺化練習。想像看見樹葉漂在水流上、走在草地上或在池塘邊散步、重回童年的愉悅時光、看見一個愉悅的地方、或想像在家裡的一個舒服的地方。

fppt.com







http://naturewallpaper.co.in

（四）管理情緒及壓力

- 一、建立自信
- 二、運動活動
  三、期刊及日記書寫
  四、時間管理

fppt.com