

浅谈各类焦虑症—罗加怡老师

恐惧感是一种又快又强的警报系统，提醒我们有危险存在，促使我们的身体和思想迅速地全面戒备，准备好逃跑或者抵抗，以保护自己，减低伤害。焦虑感则是在危险消失后，仍然缭绕不去的感觉，使我们担心将来会再有危险。正常的恐惧感帮助我们及时脱险，而正常的焦虑感帮助我们未雨绸缪，谨慎自守。不过，如果这些感觉过多、过久、发展到极端而非理性的状态时，就会产生以下各类的焦虑病症。

一、广泛性焦虑症

对于还没发生的事过度担心及忧虑，但无法控制自己，严重地影响日常生活。在至少6个月的期间内，忧心忡忡的日子比无忧无虑的日子还多。常见的征状包括：容易疲劳、无法安静下来、难以集中精神、心情烦躁、肌肉绷紧、睡眠失调。

东方人和西方人对焦虑的表述各有不同。在西方，患者大都会说自己活在紧张及不安中；但在东方社会，大多数人对焦虑的表述都是与痛症有关，例如常常感到头痛、肩膀酸痛、脖子僵硬、腰酸背痛等。

二、恐慌症

无缘无故地突然感到不安、恐惧、失控，甚至觉得将要死亡，并在很短时间内达到极严重的程度。身体症状包括：心跳加速、呼吸困难、头晕、发抖、出汗、发麻、恶心、胸闷等。首次发作后，患者经常害怕会复发，并担心复发的后果（会让他死去、疯狂等），因而在行为上有很大的改变。有些患者因为害怕在公众地方病发而引起尴尬或危险，就避免单独外出；其中一些人会因此发展成广场恐惧症，害怕进入商店、餐馆、拥挤的人群和公共场所，或害怕独自乘坐火车、汽车、飞机或进入难以迅速离开的地方。

三、社交恐惧症

过度地害怕出席社交及各种公开场合，怕被人给予负面的评价，怕在别人面前丢脸。身体症状包括脸红、心慌、颤抖、出汗、恶心等。患者由于害怕，往往拒绝参加各类聚会，也可能回避所有公众场合如餐厅、剧场和公共车辆等；在极端的情况下，可引起完全的社会隔离。患者自己知道这种恐惧是过度的、不合理的，却无法克服，因而影响学业、工作及日常生活。

四、强迫症

不由自主地为生活上的某些事而忧虑，而这些忧虑是源自一些特别的想法。患者虽然尝试避免或压抑这些想法，却徒劳无功，于是用重复的行为动作（例如不断洗手、不断检查门锁，或重复默诵某些字句）来减低不安感，而这些过度或不合理的重复行为消耗了大量时间和精力，阻碍了正常生活的能力和社交能力。

五、急性压力症与创伤后压力症

在经历或目睹重大的创伤性事故或威胁生命的事故后，心理极其恐惧，产生心理上的焦虑不安或身体上的头痛、胃痛等病症。这些创伤性事件包括：性侵犯、车祸、不治之症、谋杀、暴力行为、被武器指吓、恐怖袭击、战争、巨大的自然灾害（例如龙卷风、暴风、地震和海啸）、童年时被虐待或目睹家庭暴力等。

急性压力症是指在事发时或事发后4周以内，失去知觉或情绪反应，对周围环境的警觉减弱了，感到世界变得不那么真切、变得模糊，出现解离性失忆，无法忆起事发时的一些重要元素，而这些反应持续了两天至4周。

创伤后压力症的症状则**持续超过一个月**，这些症状主要包括 3 大类：

1. **重复经历**—脑海中不自觉地重复回顾事发情形，甚至感受到当时的声音、影像和身体感觉；
2. **逃避**—尽力逃避任何与事件有关的人、地和事，甚至为此改变生活习惯；
3. **过敏反应**—经常处于戒备状态，对突如其来的声音、动作、身体接触等，产生过敏和过激的反应，例如容易惊醒、过度紧张、出现惊恐反应等。

以上各类病症都会严重影响日常生活，**我们需要加以认识和了解，才能找出正确的处理方法，并且防患于未然。**

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。