

什麼是 焦慮症呢？

了解什麼是焦慮

當人們在面臨壓力, 危險, 威脅的時候, 都會產生一種焦慮的情緒。

焦慮是一種面對特殊狀況時, 正常的反應, 例如: 公開的演講, 考試, 面試的時候; 有人際關係問題, 失去工作, 或者是親愛的人過世的時候

當一般的焦慮變得嚴重的時候, 會影響到睡眠, 讀書, 工作的能力和思維想法. 無論是小孩, 青少年, 成人, 或者是老人, 嚴重的焦慮症都會對其身體和心理造成影響。

我們通常會有暫時性的焦慮感覺, 直到壓力的來源消失為止。

每年有四千萬的美國人, 因為焦慮症影響到他們正常的生活作息。

更深入的了解焦慮症, 可以對自己, 或是你所愛的人, 發揮良好的作用。

焦慮症的經驗

“當我擔心家庭作業的時候, 晚上沒有辦法睡覺, 白天又沒有辦法專心考試, 腦袋一片空白。”

“在經歷車禍之後, 我們原來快樂活潑的孩子, 變得十分緊張, 他天天做惡夢, 白天也沒有辦法在學校專心上課。”

“日日面對無名的焦慮和緊張, 使得我疲倦勞累, 沒有活力”



佛利蒙市

社區服務部

青少年及家庭服務機構

39155 Liberty St., #E-500
Fremont, CA 94538

Phone | 510.574.2100

Fax | 510.574.2105

www.fremont.gov

治療的方法

治療焦慮症有很多種方法。

治療的時候如果綜合心理諮商和藥物會有比較好的長期療效。

心理治療師會幫助你, 改變負面情緒的思維, 提供情緒管理的方法, 了解焦慮的原因並且減少恐慌的感覺。

合格醫生所開出的藥物, 可以有效地影響大腦的神經傳導物質系統和減輕焦慮症的症狀。

家庭和朋友的支持, 也是焦慮症患者, 在治療過程中十分重要的一部分。

許多有效
的方法
都可以幫
助焦慮症
患者

焦慮症的類型

- 廣泛性焦慮症
- 恐慌症
- 廣場恐懼症
- 社交恐懼症
- 特殊恐懼症
- 強迫症



了解什麼是焦慮

焦慮症的徵兆

通常發生在11歲左右。

在13到18歲的青少年中,有百分之8的人,會得焦慮症。

在美國的成人當中,會有百分之18的人,因為焦慮症而產生恐懼,壓力,傷害。

焦慮症通常會伴隨著,身體上的不舒服,例如心跳加快,呼吸急促,腫脹,感到頭暈。

健康的日常生活作息活動,可以減少焦慮症的症狀。

焦慮症是可以治療的,越早治療,效果越佳

請及早向心理治療師和醫生詢問相關的訊息。
該項目得到凱撒北加州社區福利計劃的贊助



造成焦慮症的原因

焦慮症的產生有許多原因

比較害羞敏感,易緊張的人,較容易發展出焦慮症。

研究顯示證明,如果有人得了焦慮症,家庭遺傳基因和行為學習,佔著同樣的影響地位。

在人的成長過程中,如果遭遇壓力較多的生活體驗,也會逐漸促成焦慮症,特別是創傷後症候群。

