



## 黃欣玟 老師

具諮商心理師證照

- 學歷：新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士
- 專長：自我探索、生涯規劃、性別議題、情緒調適、人際關係

諮商心理師 黃欣玟

### 不安的靈魂

不知道大家有沒有看過「老大靠邊閃1」，在劇中勞伯迪尼洛飾演一名呼風喚雨的黑手黨老大維迪，他向來走路有風，但在一次黑幫突襲中，他目睹亦師亦友的兄弟死於非命。從此之後，維迪老大常常感到呼吸困難、夜夜難眠，而更誇張的是他竟變得多愁善感、容易落淚，對情婦也興趣缺缺、雄風不再。

另外，續集「老大靠邊閃2-歪打正著」中，維迪在即將出獄之際，意外發現有人密謀要暗殺他。自此維迪夜夜難眠，不但焦慮莫名，還常感到心悸頭暈。為了找出暗殺計畫幕後元兇，維迪不惜裝瘋賣傻，逼警方讓他保

外就醫，後來經過精神科醫師班索柏（比利克里斯托飾）為他診斷，維迪極可能罹患與焦慮症（anxiety disorder）相關的精神疾病。

「兇手就在門外」一片中，飾演犯罪心理學家海倫的雪歌妮薇佛，因遭歹徒綁架，差點喪命。雖然海倫有驚無險地逃過一劫，但從此之後，海倫就無法出家門，一出家門就感到暈眩、窒息、呼吸困難、心跳加速、感到死亡將至或快要崩潰的反應，並持續數分鐘才會緩和下來，這就是懼曠症（agoraphobia）。



## 什麼是焦慮症？

一般我們對「焦慮症」的定義有兩種，一種是狹義的「廣泛性焦慮症」（GAD Generalized Anxiety Disorder），另一種是廣義的「焦慮性疾病」（Anxiety Disorder），焦慮性疾病除了上述的廣泛性焦慮症外，也包括恐懼症、恐慌症、強迫症與創傷後壓力症候群等。

## 焦慮 (anxiety) vs. 恐懼 (fear)

焦慮意指內心的擔心、害怕的意思；恐懼是指害怕眼前實際發生的事，例如在山路中出現一隻老虎，或在人行道上有一輛機車向你衝過來，你會被嚇到，這是恐懼。而焦慮是擔心、害怕以後要發生的事，例如擔心明天的考試，或塞車在路上擔心上課或開會遲到。可以說恐懼是來自外界，焦慮是發自內心，因為所擔心的事是在還沒有發生的。

在二十一世紀中，壓力已經是現代人的文明病，而在壓力下伴隨而來的就是焦慮。焦慮是一種主觀的感受，是指人們對於所處的不良環境產生的一種不愉快的情緒反應。由於有焦慮的產生，迫使人們萌生出逃避或擺脫這種不良環境的主觀意願，故在一定程度上，焦慮是一種「保護性反應」。任何人在一生中不可能一帆風順，因此，每一個人都會有不同程度的焦慮體會。在正常情況下，人們針對所接觸的環境或事務可以產生出不同的情緒反應。如大考前的學生吃不下飯，睡不好覺；比賽前有的運動員會四肢發涼、手心出汗、心跳加速等。隨著處境的改善，產生的症狀會慢慢消失，情緒趨於穩定，這都是正常、健康的心理、生理反應。相對的，對發生在日常生活中的很小挫折會引起強烈的情緒反應，也就是說挫折事件與情緒反應不成比例，才可說是非正常、不健康的狀態。

## 什麼樣的人比較容易有焦慮症呢？

焦慮症主要與人的特質和環境有關，在特質方面是內向、羞怯、過於神經質的人比較容易罹患焦慮症；而在環境部份是在激烈競爭、超負荷工作、長期腦力勞動、人際關係緊張的生活狀態下，較易引發焦慮。例如：教學、研究、管理者等職業中的焦慮症人數較高。

## 那些原因會引起焦慮呢？

- 1.生理上：在大腦中，如果底神經節過度活躍，亦是引發焦慮感受的原因。
- 2.心理上：經常伴隨著焦慮、緊張、看法悲觀、恐懼升高，對壓力的容忍度低。
- 3.環境上：也有可能是由於心理創傷遺留在下意識裡，造成恐懼系統的過度敏感。



## 焦慮症有那些症狀？

主要的症狀是心理上的不安、呼吸困難、心悸、胸痛或其他窒息性感覺、

感覺異常、出汗、怕死、怕發瘋、怕發作時會做衝動的事、昏倒、顫慄或發抖、不安、失眠、聽心或腹部不適、有關創傷的惡夢或影像。

## 焦慮症的預防與治療

焦慮症是件很痛苦的事，既影響自己的生活和工作的，又會在與家人、朋友互動中形成緊張關係。但是我們應該了解，焦慮是正常人也有的一種情緒表現，只有當發展到一定程度才會出現病態。所以只要我們學習情緒調適，就能有效地預防疾病的發生。

1. 心理治療：和心理師討論自己的困擾、挫折及心理衝突逐漸可以了解自己的各種情緒反應。

2. 行為治療：

- (1) 系統減敏療法：在心理諮商中，個案被教導放鬆，然後想像其所害怕的物體或情境，由輕微的心象開始，而逐漸轉至更害怕的，直到它們不再引起恐懼。
  - (2) 洪水法：心理師協助個案重複地被暴露在其所害怕的物體或情境下，直到它們不引起恐懼。
  - (3) 模仿：個案觀看另一個人成功地對抗其所害怕的物體或情境，直到它們不會再引起恐懼。
3. 認知行為治療：找出生活中的壓力源，避開壓力，學習放鬆技巧，減輕壓力。
4. 肌肉放鬆治療：透過生理回饋儀的訓練，教導認識身體各部位肌肉的放鬆程度，以減輕壓力感或增強承受能力。
5. 藥物治療：至於現階段藥物治療上，醫生常使用輕微鎮靜劑、抗抑鬱劑或相類似藥物治療焦慮症個案。一般來說，若施以藥物治療、心理治療及行為治療，平均4~6週即可得到顯著改善。

6. 飲食治療：

- (1) 安排休閒生活，防止暴飲暴食或進食無規律，並遠離有刺激性的食物等，因為它們能引起交感神經興奮、心跳加速。
- (2) 維持血糖值的穩定有助於穩定情緒，人體腦中若缺乏血糖容易感到躁躁焦慮。補充營養例如維他命B群、鈣、深海魚油、青菜等，以及適當的運動，都有助於降低焦慮。



### 焦慮症會好嗎？

焦慮症就像感冒一樣，每一個人一生都有發生的可能，但嚴重程度有所差別，不一定每一個人都須要求醫治療。臨床上約有半數的患者會痊癒。

焦慮是種極普遍的情緒感受，是每個人由小到老都會有的經驗。所以說，焦慮不一定就是不正常的反應，其實適當的焦慮不僅無須避免，反而可以促使個體表現出超乎平常的水準。例如，人在緊張的狀態下常可工作得更久，或在緊急時有跑得更快，力氣更大的情形。因此我們可以了解到不是所有的焦慮表現都是病態的，也不是所有會焦慮的人(世上恐怕找不到一個絲毫不會焦慮的人)都是有焦慮疾患的。