

焦虑

什么是焦虑？


焦虑就好像“担心”。这是一种当事情可能有危险、可怕或者令人担忧的时候，大多数人都会感受到的不愉快的情绪。当遇到紧张情况时，每个人都会感到轻度的焦虑，就好像在运动比赛前或考试之前。这种焦虑是正常的，是我们身体在为我们面对困难情形而做准备。焦虑其实能通过让我们兴奋让我们保持警觉，使我们有更良好的表现。



当焦虑变得非常强烈、频繁发生、甚至让人感觉窒息或影响到您的日常生活时，这样的焦虑就是有问题。

焦虑的症状是什么？

焦虑体现在身体上的感受包括心律加速、呼吸速度加快、肌肉紧张、出汗、发抖以及忐忑不安。焦虑症患者在身体上感受的这些症状发生更频繁。他们还有可能经历：

- 
- 持续的担忧和过度的害怕
 - 无法集中精力和注意力
 - 无法放松
 - 睡眠不良
 - 回避具有挑战性的事情
 - 在工作、社会或家庭生活中产生问题。
 - 与社会隔离或从社会中撤离

什么是恐慌发作？

恐慌发作可以作为焦虑症的一个症状发生，但不是每个有焦虑症的人都会体验到恐慌发作的。

恐慌发作是指患者在强烈恐惧下表现出的一系列身心症状，例如：心跳加速、呼吸困难、发抖、头晕或反胃。恐慌发作时间短（约10分钟），一般患者会感觉恐惧和紧张。有些恐慌发作的患者可能会感觉自己心脏病发作或哮喘发作，或者他们会害怕自己失去了控制。



焦虑



焦虑症类型

焦虑问题有不同的类型，一般称为障碍。以下是一些常见的焦虑障碍：

- **广泛性焦虑障碍**：您用很多时间担心日常生活中的不同事情，一般并不影响别人。这些担心看起来不可控制，并使您总是感受紧张和不安。
- **社会焦虑障碍**：您对社交场合有着强烈的焦虑情绪，因为您害怕您会做出一些难堪的行为而使自己尴尬或者害怕别人审视自己。这导致了您回避社交场合，诸如：在课堂上讲话、参加聚会、成为关注中心或结交新朋友。
- **恐慌症**：多次发生恐慌发作并担心再度发作。
- **特定恐惧症**：对特定情况或物体（如狭小空间或蜘蛛等）的恐惧导致您避免这种情况或物体。

帮助有焦虑症的人

焦虑症患者需要理解和支持。焦虑问题能影响人们充分享受生活，所以他们越早寻求帮助就越好。尽量鼓励他们去寻求专业人员的帮助。

要有耐心聆听患者的恐惧和担忧，认真对待他们。光是告诉他们要“冷静下来”是不够的。



其他问题

许多有焦虑问题的年轻人同时患有抑郁症状。有些焦虑的人可能也饮酒或服用药物来缓解他们的不适或让他们更有信心。然而依赖酒精或药品从长远来看，会使事情变得更糟，会造成长期的身心健康问题。



为焦虑问题寻求帮助

- 如果您感受到焦虑，那么最好与您信任的人倾诉一下您的感受。您也许会选择向您的家人或朋友倾吐。他们能帮助您了解发生了什么，以及您可能需要什么样的支持或帮助。
- 另外尽最大的努力照顾好您自己；饮食良好、锻炼身体并听听音乐、做冥想、做瑜伽或从事其他您喜爱的活动来放松自己。
- 如果您的焦虑丝毫没有改善，您可以去看您的全科医生(GP)、心理医师或辅导员。
- 头脑空间(headspace)中心和电子头脑空间(eheadspace) (在线和电话支持)的健康专业人员能帮助您。治疗可能涉及心理辅导会议以帮助您学习管理控制焦虑的技能、练习放松技巧并获得信心以应对紧张情况。
- 对某些人来讲，药物也是有帮助的。令人高兴的是大多数年轻人对治疗反应良好。有了支持，您可以继续努力实现您的工作、学习、专业或个人的目标。



欲了解更多信息，请查看您附近的头脑空间(headspace)中心或上网及电话寻求帮助，访问网站：headspace.org.au

情况简介仅作一般资料使用。它们不是也不应该作为具体医疗或健康咨询。尽管头脑空间(headspace)尽最大努力确保所有信息的准确性，头脑空间(headspace)不作任何陈述，也不保证本信息正确、最新、完整、可靠或适合任何目的。我们对因使用或依赖此信息而发生的任何直接或间接损失、损害、成本或费用不承担任何责任和义务。

本信息资源由南澳政府口译与翻译中心(Interpreting and Translating Centre)为森塔开天主教家庭服务部阿德莱德港头脑空间(Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide)项目翻译，其资金由南澳社区和社会融合部(SA Department for Communities and Social Inclusion)拨款资助。