

焦虑

(Anxiety)

在日常生活中感到担忧或紧张是正常的。每个人都会烦躁或偶尔感到焦虑。轻度至中度的焦虑可以帮助您集中注意力、精力和动力。如果严重焦虑，您可能会感到无助、困惑和极度担心，而这种对事件的恐惧与实际严重程度或处境明显不符。干扰到日常生活的过度焦虑是不正常的。这种焦虑可能是广泛性焦虑症的症状，也可能是其他问题的症状，如抑郁症。

焦虑会引起身体和情绪上的症状。特定的情况或恐惧会在短时间内引起一部分或所有这些症状。当情况过去时，症状通常会消失。

焦虑的生理症状包括：

- 颤抖、抽搐或发抖。
- 胸部有压迫感，喉咙不适有窒息感。
- 呼吸急促和心跳加速。
- 轻度头晕或眩晕。
- 多汗或发冷、手部湿冷。
- 感觉紧张。
- 肌肉紧张、疼痛、或酸痛（肌痛）。
- 极度疲倦。
- 睡眠障碍，如无法入睡或无法维持睡眠、早醒、或烦躁不安（醒来时感觉没有得到休息）。

焦虑会影响大脑中帮助您控制沟通方式的部分。使您在人际关系中更难具创造性地表达自己或有效地发挥作用。

焦虑的情绪症状包括：

- 烦躁不安、易怒、坐立不安或紧张。
- 过度担忧。
- 担心会有不好的事情发生；在劫难逃的感觉。
- 注意力无法集中；感觉自己的头脑一片空白。

焦虑症

(Anxiety Disorders)

当人们出现生理和情绪症状时，焦虑症就会发生。焦虑症会影响一个人如何与他人相处，并影响日常活动。女性患焦虑症的几率是男性的两倍。焦虑症的种类包括恐慌症、恐惧症和广泛性焦虑症。

通常，引起焦虑症的原因尚不清楚。许多患有焦虑症的人表示，他们一生都感到紧张和焦虑。这个问题可能发生在任何年龄段。至少父母一方患有抑郁症的儿童患焦虑症的可能性是其他儿童的两倍以上。

焦虑症常与其他问题一起发生，例如：

- 精神健康问题，如抑郁症。
- 药物滥用问题。

身体问题，如心脏或肺部疾病。在诊断出焦虑症之前，可能需要进行全面的体检。



惊恐发作 (Panic attacks)

惊恐发作是指在没有明确原因或没有危险的情况下，突然感到极度焦虑或强烈恐惧。惊恐发作很常见。它们有时会出现在健康的人身上。惊恐发作通常只持续几分钟，但也可能会持续更长的时间。而对于一些人来说，惊恐发作期间焦虑会变得更严重。

症状包括感觉快要死了或对自己失去控制、呼吸急促（换气过度）、嘴唇或手感觉麻木或刺痛，及心跳加速。您可能会感到头晕、出汗、或发抖。其他症状包括呼吸困难、胸痛或胸闷、心律不齐。这些症状会毫无预兆地突然出现。

有时惊恐发作的症状非常强烈，以至于人们担心他或她是心脏病发作。惊恐发作的许多症状也出现于其他疾病，如甲亢、冠状动脉疾病或慢性阻塞性肺病 (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)。在诊断出焦虑症之前，可能需要进行全面的体检。

反复出现意外的惊恐发作和担心一些突发事件的人，可能患有惊恐症。

恐惧症 (Phobias)

恐惧症是一种极端的、非理性的恐惧，会干扰日常生活。恐惧症患者的恐惧与真实危险不符，他们无法控制这些恐惧。

恐惧症很常见，有时还会伴随其他症状出现，如惊恐症或妥瑞氏症 (Tourette's disorder)。大多数人通过避免让他们感到恐慌的情况或事件来处理恐惧症（回避行为）。

当回避行为变得非常极端以至影响到您参与日常活动的的能力时，就会出现恐惧症。恐惧症有三种主要类型：

- 害怕独自一人，或害怕到人群聚集的公共场所，因为在这些地方无法获得帮助或难以快速离开。（广场恐惧症）
- 害怕面对他人的批评（社交恐惧症）
- 对特定事物的恐惧（特定的恐惧症）

恐惧症可以通过治疗以帮助减轻恐惧和焦虑感。

检查您的症状，以决定是否以及何时应该看医生。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

最后一次审查：2023 年 4 月 19 日

作者：myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。