



MENTAL HEALTH PROFESSIONALS
精神專業聯盟

我總是有很多憂慮，事事擔心，
早上心驚膽跳，晚上睡不好，
我……患上了**焦慮症嗎？**



地圖



診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及 下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址：香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話：2116 3836 傳真：2116 9772

網址：<http://www.mentalhealth-pro.com>

支持機構：



美國輝瑞科研製藥
美國輝瑞科研製藥

Mental Health
Professionals



如何治療**焦慮症**？

心理治療：

在心理治療方面，主要是應用認知行為治療法。精神科專科醫生或臨床心理學家會協助患者改變導致焦慮的思考模式，以及面對焦慮情況時的行為反應，除此以外，我們亦會致力去了解及打開患者焦慮背後的心結，從而改善症狀。

藥物治療：

世界各地的臨床研究指出藥物如：三環素抗抑鬱劑和血清素調節劑能有效地治療焦慮症。另外，用作治療神經痛的藥物Pregabalin，亦能透過調節腦內一些過度活躍的神經傳遞物質，從而有效地治療焦慮症。

精神科專科醫生會因應患者的病徵及其體質來選擇合適的藥物及配合心理治療，以達致最好的治療效果。

心理治療與藥物治療並行，不單只對絕大部分病人是非常有效，亦能防預焦慮症復發。

Mental Health
Professionals

焦慮症患者長期處於緊張和焦慮狀態，凡事總向壞處想。他們的憂慮多數是不合理或過份的，甚至是沒由來的；亦因為經年累月地處於緊張的狀態下，身體產生了不良反應如：經常頭痛、肌肉緊張及酸痛、流汗、噁心、頭暈眼花、呼吸困難、難以安睡等身體症狀，嚴重地影響患者的日常工作和生活，與一般人的所謂「擔心」和「害怕」有別。

♥ 你有以下的病徵嗎？

1. 對身邊的每事每物都感到非常擔憂，即使根本不值得擔憂的
2. 不能自控地擔憂
3. 明白到自己其實不應如此擔憂
4. 無法放鬆
5. 無法集中精神
6. 容易受驚嚇
7. 難以安睡、入睡困難、「醒瞓」、睡眠質素差
8. 身體經常出現以下病徵包括：無端感到疲憊、頭痛、肌肉緊張及酸痛、發抖或抽搐、容易發怒、流汗、噁心、頭暈眼花、呼吸困難、尿頻、潮熱、肚痛、腹瀉、便秘

如閣下在過去6個月內出現3個或以上的病徵，你可能已經患上了焦慮症。

焦慮症有一定的家族遺傳因素。雖然目前醫學界仍未能完全了解其確切成因，不過我們認為焦慮症與患者的腦部化學物如血清素的水平不穩有關。因此，治療方法之一，是以藥物穩定患者有關的化學物水平，以減少病徵。

我總是一天到晚都有很多顧慮，不論有沒有出問題的先兆，我都很易感到不安……最難捱的是，我早上無法集中精神工作，晚上無法安枕入睡。這令我常無端向家人大發脾氣……



焦慮症患者通常於童年至中年期間開始病發，隨著年月過去，他們的病情可能會時好時壞，最後慢慢惡化。一般而言，焦慮症是較難察覺的，患者可能曾多次就有關的病徵如頭痛、失眠等求醫，但仍然無法得到適當的治療。

不論是成年還是年少的患者，他們都會不時因大大小小的事情，感到過份的焦慮。這些令他們困擾的事情可能來自來：

- | | |
|---------|---------|
| 1. 學校 | 4. 財務問題 |
| 2. 工作 | 5. 健康 |
| 3. 家庭雜務 | |

即使患者嘗試放鬆心情，但仍然無法揮去恐懼和焦慮的感覺，情況可能持續數周至數月。患者可能感到無法自控情緒，最後甚至會影響到他們的日常生活和工作。

有別於一般人的心情低落，這些感覺不會自動消失，反而會逐漸惡化。因此，患者必須於病情惡化前，向精神科專科醫生求助。

