

身心放輕鬆 廣泛性焦慮症難入侵

文／精神醫學部 兼任主治醫師 吳佳錚

42歲的林先生是位計程車司機，有溫婉的賢內助與兩個乖巧的孩子，工作雖然辛苦卻也足夠支應一家生活。個性內向寡言的他，十分安於這樣平靜滿足的生活，但近兩年來，總覺得「脖子根緊緊」，連帶肩頸和腰背的肌肉也痠痛極了。前陣子油電雙漲，車子油料成本增加，收入減少不說，物價上漲連帶也提高了家中生活開銷，他開始整天擔心錢會不會不夠用？還沒還完的房貸和孩子的學費補習費會不會付不出來？大家如果不想搭計程車怎麼辦？諸如此類的想法盤踞腦海，令他頭昏腦脹、疲憊不堪，動不動就胸悶喘不過氣，肩頸更加痠痛，甚至痛到失眠，白天根本沒辦法集中精神開車，脾氣也變得暴躁易怒。

他試了按摩、推拿、針灸、吃止痛藥，連復健都做了半年多，雖然可以暫時讓肩頸舒緩些，但是過不久又痛得厲害，焦慮暴躁與失眠也沒有改善。演變到最後，他無法再開車上路，只好在家休息，這讓他更加鬱卒。

在復健科醫師介紹下，林先生來到精神科門診。他第一次來門診時，看來非常緊張

不自在，坐立不安，講話急促微抖，經過詳細身體檢查及會談評估，發現他罹患了「廣泛性焦慮症」，以致出現過度焦慮與肌肉緊繃的症狀。在規律服用精神科藥物治療1個月之後，肌肉緊繃痠痛與焦慮急躁的感覺都減輕多了，他終於可以一覺到天亮，也重新回到駕駛座上。3個月後回診，林先生開心地告訴醫師：「我終於知道什麼是放鬆的感覺了！」。

什麼是廣泛性焦慮症？

廣泛性焦慮症患者的基本特質是針對許多事件產生「過度焦慮與擔憂」的想法，通常是擔憂日常生活瑣事，如：財務狀況、家人健康、職務責任、修車、約會等，甚至有人成天擔心自己的孩子會發生災禍。患者很難控制腦海中這些過度擔憂的念頭，因此容易出現憂鬱、煩躁易怒、做事不專心的現象，也經常伴隨肌肉緊張、痠痛、顫抖、口乾、冒汗、頻尿等身體症狀。

廣泛性焦慮症患者通常具有「要求完美」或「神經質」的人格特質，終生盛行率約為5%，病程則為慢性、起伏不定，在有壓力或生活變動時，症狀容易惡化。

根據診斷準則，若持續6個月以上出現過度擔憂焦慮，並且難以控制此憂慮，同時伴隨靜不下來、容易疲累、無法集中注意力、易怒、肌肉緊繃及睡眠障礙等症狀（至少出現其中3項），在排除其他藥物、毒素或生理疾病等因素之後，就可能是罹患了廣泛性焦慮症。

身心因素交雜，焦慮跟著報到

導致廣泛性焦慮症的身心因素如下：

- **生理因素**：主要是大腦神經傳導物質血清素（serotonin）與多巴胺（dopamine）的失調，造成交感神經過度活躍敏感，也就是俗稱的「自律神經失調」。
- **心理因素**：經常處於壓力或挫折感強烈的情況，老是擔心自己會做不好的「低自尊人格」，以及習慣使用「壓抑」來處理情緒，都比較容易引發焦慮。

配合心理治療，療效更加顯著

雖然廣泛性焦慮症的病程通常是慢性而起伏不定，可能合併有憂鬱情緒，但**高達7成的患者在藥物治療後，症狀可以得到緩解。如果能夠配合心理治療，治療效果可能更好。**

目前經常使用的治療藥物，主要是「選擇性血清素再回收抑制劑」與「血清素及正腎上腺素再回收抑制劑」，藉由調整大腦神經傳導物質的濃度，使自律神經穩定。這類藥物需要持續服用2-4週才會見到療效，治療過程中可能短暫出現腸胃不適的副作用，但

不會傷胃或養成依賴性，通常在規則治療3個月後，症狀可得到緩解。對於嚴重焦慮不適的患者，可合併給與抗焦慮劑，使其焦慮不安及失眠的症狀較快獲得緩解。

做好壓力管理，學習放鬆技巧

焦慮症的發生，除了與體質基因等生理因素有關之外，仍有一部分是取決於平日對壓力及情緒的處理方式。調整思考與處事模式，以及做好壓力管理，有助於預防焦慮症找上你：

- **規律作息與適度運動**：研究顯示，運動可以減輕焦慮，增加面對壓力所需的腦力；良好的時間安排與睡眠習慣，避免日夜顛倒，可讓身體處於固定醒覺與充分休息的平衡狀態，降低自律神經失調的機率。
- **均衡營養，避免刺激性食物**：3餐定時，均衡攝取6大類食物。飲食宜採低油、低鹽、低糖、高纖的準則，盡量避免茶葉、咖啡、酒精等刺激性飲料。
- **正向思考，保持彈性**：練習多元彈性的思考模式，減少固執侷限及負向的想法。多給自己鼓勵與讚美，增加自尊與自信，減少挫折感。
- **學習放鬆技巧，感受平安喜樂**：情緒應紓解勿壓抑，熟悉多樣的放鬆技巧，如：冥想、靜坐、專注呼吸、肌肉放鬆、瑜伽等，以增加個人抒壓管道。增加對「愉悅與美好事物」的覺察力，在平靜愉悅的情緒中應付壓力事件，難題往往可以迎刃而解，不讓焦慮如影隨形。🕒