

有何治療方法？

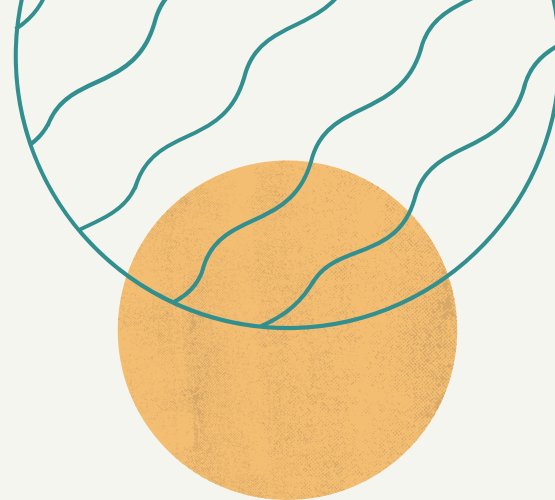
藥物治療及心理治療都是最常用及有效的治療方法：

藥物治療

選擇性血清素回收抑制劑(SSRI)是最常用並有效於治療與焦慮相關的病症（包括廣泛性焦慮症）的藥物。有關藥物需由精神科醫生處方。

心理治療

在心理治療中，認知行爲治療(CBT)是常用並有效於治療廣泛性焦慮症的方法。認知行爲治療可以幫助患者處理焦慮的想法和反應；如透過學會識別和改變導致焦慮的思想模式和行爲，患者更能適當地看待和處理焦慮性思想；而學習適當的放鬆技巧(如肌肉鬆弛)也有助減少緊張情緒的影響。



註：

1. Lam, L. C. W., Wong, C. S. M., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y. H., Ng, R. M. K., et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(9), 1379-1388.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. American Psychiatric Association.
3. Ruscio, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., et al. (2017). Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe. *JAMA psychiatry*, 74(5), 465-475.

文：羅苑華 / 臨床心理學家
臨床心理服務課(三)
臨床心理服務科
2021年版
查詢：29674110



廣泛性 焦慮症

GENERALIZED ANXIETY DISORDER



甚麼是廣泛性焦慮症？

在日常生活中感到焦慮是常見的事，例如我們會為健康、工作、人際關係等情況感到擔心，但這與廣泛性焦慮症患者的情況有所不同。廣泛性焦慮症的一個主要特徵是過度的焦慮和擔心，而且這些擔憂是難以受控制的。焦慮不單限於思想層面，也會關連身體緊張的反應。廣泛性焦慮症患者常有災難性的思想（例如擔心最壞的事情會發生），難以接受事情存在不確定性，以及總有無數「萬一」的想法。在日常生活中，他們常常處於擔心和緊張的狀態。焦慮會影響患者的思維，令人感到緊張或身體不適，如頭暈、不斷出汗和肌肉繃緊等，妨礙日常生活的運作。

患病率

根據精神疾病診斷與統計手冊第五版，廣泛性焦慮症的終身發病率為9%（即在100人中有9人在一生中曾患有此病症）。女性患病人數比男性多，比例為2比1。至於十二個月發病率，在美國為2.9%（即在100個成年人中有2.9人在過去一年患此病症）。在其他國家和地區，十二個月病發率為0.4% - 3.6%。在香港，一次在2010年至2013年進行的全港性精神病流行病學調查(註1)，包括5719名年齡由16至75歲的華裔人士的結果顯示，廣泛性焦慮症一週內的發病率為4.2%；女性為5.36%，男性為2.99%。

廣泛性焦慮症的主要症狀：

根據《精神疾病診斷與統計手冊第五版》(註2)，廣泛性焦慮症有以下症狀：

(A) 在至少6個月，常常#出現過度的焦慮和擔心，涉及種種日常生活情況或活動（例如工作或學校表現）

(B) 患者個人覺得難以控制擔心

(C) 焦慮和擔心伴隨下列至少3種症狀

（註：兒童患者只需具備以下一項症狀）

1. 煩躁不安或感到緊張、不耐煩

2. 容易疲累

3. 難以集中或腦海一片空白

4. 易怒

5. 肌肉繃緊

6. 睡眠障礙（難以入睡、難以維持睡眠或睡得不安定）

這種焦慮、擔心或身體症狀對患者的社交、工作或其他重要的生活環節構成嚴重的干擾，又或令患者感到十分困擾。

#（在至少六個月，出現過度焦慮和擔心及身體症狀的日子明顯較多）



主要成因是什麼？

根據相關研究，廣泛性焦慮症涉及下列高危因素：

1. 遺傳因素

如有家庭成員患有廣泛性焦慮症、其他與焦慮相關的病症或抑鬱症，患廣泛性焦慮症的機會也更大。

2. 腦部化學物質和運作

廣泛性焦慮症與某些腦部神經傳遞物或神經細胞途徑運作異常有關，特定腦部區域的運作受影響（例如出現過強或過弱的反應），出現與情緒或焦慮相關的問題。

3. 負面經歷和環境壓力

曾經歷創傷或壓力事件，如被虐待、親人去世、離婚、工作或學校轉變等，都可能增加患廣泛性焦慮症的機會。過量攝取酒精，咖啡因，尼古丁等令人上癮的物質也會加重焦慮的症狀。

有甚麼併發症？

廣泛性焦慮症患者有較高機會同時患上其他焦慮症（如驚恐症、社交恐懼症等）和抑鬱症。據相關研究(註3)，廣泛性焦慮症與抑鬱症的終身共病率為63%；與其他焦慮性病症為51.7%。

