



說不出的痛苦

漫談焦慮症

採訪撰文／吳立萍

張

先生平常都自己開車上下班。有一天，他的車子拋錨，但修車廠要十點以後才營業，他勢必無法在上班前將車子修好，並趕去公司參加重要會議；於是，他等到上班時間打了一通電話給同事，請他轉告主管，說明車子拋錨必須請半天假……

「太離譜了吧！他不會搭捷運嗎？捷運站就在公司門口，或搭計程車也

可以！」主管很生氣，認為他根本是找藉口逃避開會。

下午張先生開車來公司，同事悄悄告訴他早上主管的反應。

張先生說：「我……，我不是故意的，因為我什麼交通工具都不能搭，只能自己開車。」同事聽得一頭霧水，不禁也懷疑他究竟是不是在找藉口。

原來，他搭任何交通工具，不管是捷運、公車、計程車或飛機，都會感到恐慌、全身冒冷汗、心跳加速、呼吸急促，難受得好像快要死去般；他也只能自己開車，由別人幫忙開也不行。自從幾年前他發現自己有這個現象以後，就再也沒有出過國。

焦慮也是病嗎？

張先生罹患的是一種焦慮症。仁濟療養院新莊分院精神科莊曄嫻醫師表示，現代人生活壓力大，罹患焦慮症的人很多，但每個人的壓力源都不一樣，有的人甚至沒有壓力源，便會突然無預警地發作。「旁人很難理解，覺得不可思議，讓這些患者飽受被誤解的煎熬。」

任何人都有可能罹患焦慮症。許多人在面對工作或生活壓力時，會有緊張、擔憂、冒冷汗的症狀；但是，通

常都很輕微，不會影響正常的生活，所以不算是一種疾病。中國醫藥大學附設醫院精神醫學部廖建智醫師表示，一般人平常工作中有點小壓力或小焦慮，或許還可以激勵向上，這種情緒反應不一定是負面的；但若是經常性地發生，而所受的壓力或焦慮超過身體所能負荷的程度，且嚴重影響到生活，就是「病態性的焦慮症」。

引發病態性焦慮症的原因有很多，病患的壓力源也因人而異。莊醫師有一位男性病患，有一次和太太一起敷面膜，突然感覺呼吸急促、難過得喘不過氣來；後來，他只要在臉上塗東西，就會有這種反應。

還有一位病患以前是卡車司機，每天都走固定的路線，偶爾開到一半時會覺得心跳加快，但症狀都很快地消失，因此不以為意。

後來，他換了送電腦的工作，每天都走不一樣的路線，以前的老毛病開始經常發作，且每次都覺得非常不舒服，必須停靠在路邊休息半個小時到一個小時才能逐漸恢復，嚴重影響到工作。

隨著各別不同的症狀表現，焦慮症又可細分為恐慌症、幽閉恐懼症、懼曠症（害怕開闊空間）、社交恐懼症、特定性畏懼症、強迫症、創傷後

壓力症候群、廣泛性焦慮症，以及因身體疾病或濫用藥物導致的焦慮症。

一般常見的是廣泛性焦慮症，患者往往對兩個以上的事件或活動出現異常焦慮及緊張的情況，並伴隨著容易疲倦、難以保持專心、情緒易激動焦躁、失眠及肌肉緊張等至少三項症狀，並且持續半年以上。

根據台灣華人身心倍思特協會針對一千一百一十九位成年人所做的調查，發現高達三成二的民眾屬於廣泛性焦慮症高危險族群，其中百分之六・三為重度廣泛性焦慮症高危險群；以此推估，國內約有一百零七萬人患有重度廣泛性焦慮症。此外，女性多於男性，年齡層大約在四十到六十四歲之間，發病原因以經濟和工作因素占多數。

身心的雙重傷害

焦慮症雖然是一種精神官能症，但也會影響身體健康。莊醫師以一個簡單的例子解釋：「如果一隻很凶的狗在後面追，前面又被一堵牆擋住，有的人很可能會跳過這堵牆，做出平常辦不到的事情，這是一種身體的緊急反應；當危急情況解除，身體也就恢復正常。

而患有焦慮症的人，身體就一直處

在危急時的戒備狀態，也就是自律神經失調，因此通常腸胃不好、睡眠品質不佳；如果不求助醫療，長久下來會影響身體健康。」

焦慮症患者發病時的痛苦，不是當事人便很難理解；因發病當時的身體處於戒備狀態，身體的反應會讓患者以為自己就快死了，因而產生恐懼感。

如果患者的壓力源來自於住家以外，例如超市、馬路等人潮擁擠的地方，他很可能不敢單獨一人出門；因為，他害怕萬一發病，身邊沒有人可以幫助他，就會離開人世。

然而，病患的身體平時一切正常。如果身邊的人不瞭解這種情況，恐怕會覺得他在裝病；如果他的壓力源是來自於工作或某種人際關係，則會讓人誤解他根本是想逃避。這種說不出來的痛苦，常讓病患飽受疾病以外的心理創傷。

藥物及心理治療

以前，焦慮症的病患就醫者不多；現在由於傳播媒體的發達，大家對於焦慮症不再像以往那麼陌生，求診的病患人數明顯增加；卻也有許多人是在不知情的狀況下就診，才被診斷出焦慮症。

(攝影・郭少鏞)



例如，莊醫師就曾經遇到一位這樣的病患。他有一次在人多的地方感覺心跳加快、呼吸急促，很害怕自己下一秒就會死。

他被緊急送到急診室，經過一連串的检查之後，確定身體完全沒問題；轉到精神科後，才發現原來是焦慮症作祟。

焦慮症的治療方法包括藥物（抗焦慮劑、抗憂鬱劑）及心理治療雙管齊下。廖建智醫師表示，在藥物治療的部分，抗焦慮劑的主要功能是降低大腦神經活動，但它容易引發服用者的耐受性，也就是藥物服用久了，必須一直增加劑量才會有效；所以，只能暫時性或不定服用。

像每次開會都會發作的患者，只需要在開會前吃就可以了。至於抗憂鬱的藥，則可依患者的情況持續服用，時間為兩、三星期或四到六個月左右，待狀況好轉即可停藥，不會有成癮的問題。

莊醫師發現，患者只要經過持續治療，效果都十分良好；不過，也有人連吞藥都是他的壓力源；此時，心理治療就成了唯一的方法。

莊醫師有一位同事的症狀和本文一開始提到的張先生一樣，而且不敢吞藥，所以他只好盡量避開壓力源；當壓力上門時，先告訴自己「我可以應

付得來」，然後利用腹式呼吸法來放鬆心情。

廖醫師也強調藥物配合認知行為治療及心理分析治療的重要性。他舉例：有的人錯過了一班公車，會非常生氣或沮喪，但正面思考的人就會去想「還有下一班車」。從不同的角度去思考，心情就會不一樣，這就是屬於認知行為治療。

廖醫師表示，焦慮症的治癒率高達八、九成，但一定要配合專業的治療；若是一年內有再復發的情況，則須長期追蹤檢查。

然而，預防勝於治療，最好平常保持良好的生活習慣及作息規律，並且定期做健康檢查，因為健康的身體也可以抵抗焦慮症；還要避免負面思考，當壓力來臨時，才不會被排山倒海而來的情緒擊垮了。

