心理社交健康—認識焦慮症（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ph/health\_ph\_uad.html）

每個人一生中都曾經歷過焦慮不安的時刻，當我們預計會遇到考驗或危險時，焦慮情緒就像火警鐘響起，提醒我們留意可能會出現的危機，好讓我們作出準備。

但當焦慮情緒影響到日常生活，如學習或社交，令你極度苦惱，甚至引起身體不適的時候，你可能正經歷焦慮症了。本地研究顯示，焦慮症影響著近7%的青少年，其中一種常見的焦慮症是廣泛性焦慮症。

廣泛性焦慮症很多時候始於青少年階段，當事人會不由自主地過分擔心生活上的大小事情如學業、朋輩間的相處等。情況就好像火警鐘失靈了，不斷「誤鳴」，使他長期處於戒備狀態，總是怕更糟的情況會發生。

由於滿腦子時常環繞不同的擔心，他們在學習或活動時會難以集中精神，或在不同事情上需要再三尋求他人的肯定，有時甚至會因擔憂而出現逃避行為。難以放鬆的狀態令他們肌肉繃緊，有時又會突然心跳加速或覺得透不過氣來。因緊張而出現頭痛、腸胃不適及手震的情況都是常見的。此外，他們的睡眠質素很多時候都很差，有時更會發惡夢。長久下來會令到他們情緒不安，容易受驚嚇或發脾氣。

若上述某些情況持續一段時間，並且影響到日常生活，請考慮尋求專業人士的意見。

若你留意到自己或身邊的人遇到類似情況，可以怎樣做呢？

第一步：專業評估

身體出現不適，我們會去找醫生接受診斷，對症下藥。同樣地，若你或身邊的人正受焦慮困擾，請及早接受醫生或臨床心理學家的專業評估，以防止情況惡化。

第二步：合適治療

若評估發現有治療需要的話，現時有不少臨床實證的治療可幫助我們處理焦慮症。

心理治療

醫護人員會先了解當事人的情況，再共同訂立一套治療計劃，循序漸進地改變其負面思想和學習處理焦慮的技巧（如鬆弛練習），從而建立一個更健康的思考和生活模式。

藥物治療

醫生會視乎需要處方藥物。

第三步：用心聆聽 與之同行

當我們所關心的人受焦慮困擾，我們很自然會想辦法解決，但這樣有時可能會給予對方壓力，因為當事人正是無法控制自己的擔憂。

請避免：

「你諗多咗啦！有咩好驚呢？」

「你放鬆啲啦！」

嘗試先放下急於解決問題的想法，騰出空間去聆聽、明白並接受對方的感受和此時此刻的需要。

可嘗試說：

「成日都咁緊張，我知你都好辛苦。」

「我哋一齊去搵幫手，慢慢嚟，我會陪住你。」

當事人在面對焦慮時，需要無比的勇氣和決心去接受評估和治療。在過程中，家人和朋友的鼓勵和陪伴，都是復元中重要的一環。

想知道更多有關資訊，請致電：

醫院管理局24小時精神科電話諮詢服務：2466 7350

社會福利署熱線：2343 2255

\*以上服務資料，只作參考。資料如有更新，請按個別機構公布為準。