港人最易患 經常焦慮症

作者：李誠醫生
香港健康情緒中心主管，中文大學精神科學系教授

雖然近年已有不少傳媒報道有關抑鬱症（情緒病的一種）的資訊，但一般市民對情緒病依然有很多誤解。而且，由於一般情緒病患者沒有幻覺和妄想等較明顯的思覺失調症狀，所以其他人並不容易察覺他們正受病魔折磨。正因如此，他們的問題往往經常得不到家人、同事及朋友的諒解。

好心做壞事

更不幸的是，其他人常常會「好心做壞事」，使情緒病患者感到自己的症狀全是自己的「心理作用」，實際上並不存在。當聽到這些說話，情緒病患者會感到自己的感覺被否定（invalidation）和無人明白自己的情況，因而感到難受。為免再一次被否定，很多患者都寧願選擇把一切問題藏在自己的心裏，而不和其他人商量。

要改善這種情況，第一步就是先要認識各種情緒病的特徵及病患經歷，我們才能及早覺察及有效防治情緒病。雖然大部分情緒患者都有一些相似的症狀，不過，不同的情緒病亦各有其獨特的表徵及治療方法。常見的情緒病有六種，包括經常焦慮症、驚恐症、社交焦慮症、強迫症、創傷後情緒病和抑鬱症。由於篇幅所限，所以今朝會先介紹兩種，其餘的下期再談。

第一類常見的情緒病是經常焦慮症（Generalized Anxiety Disorder, GAD）。患者大部分時間對不同方面的事情均有難以控制及過分的憂慮。常見的身體症狀包括肌肉緊張、手震、失眠、多手汗、心跳及容易疲倦等。情緒方面則會經常感到精神緊張、難以集中精神、易發脾氣及不安等。本地的調查顯示，這是香港人最常患上，但亦最被忽略的情緒病。

一般人最常對這類患者說的否定性說話就是：「你放鬆些吧！只要你別想那麼多，便會沒事的了！」說的人往往還奉上很不耐煩的表情和語氣。其實，經常焦慮症的患者當聽到這些說話時，心裏的感覺往住是：「假如單單叫自己放鬆一點就可以停止焦慮，我這些年來根本就不會變到如斯田地了！」因為患者感到自己不被接受，而身邊人亦可能覺得他們很麻煩，所以病得愈久，他們的人際關係就愈可能轉壞。

驚恐症衍生問題

第二類是驚恐症（Panic Disorder）。主要症狀是多次突然間感到害怕或不安，而這些感覺在大約十分鐘內會發展到最嚴重的程度，並出現多種身體及情緒症狀。驚恐症的身體症狀包括心跳加速、出汗、發抖、呼吸困難、胸口不適、作悶/噁心、頭暈、發冷/發熱、有麻木/刺痛的感覺和覺得喉嚨哽塞等。情緒及認知方面的症狀則包括害怕自己會失控/瘋線、快會死掉、覺得周圍的事物不真實和感到魂不附體等。

除了以上的症狀，驚恐症患者也可能會擔心病症再次發作，而不敢獨自外出或乘搭公共交通工具，使生活大受影響，因而再衍生出情緒低落和自信心下降等問題。很多驚恐症患者聽過別人否定自己感受的語句就是：「這件事你自己做不來？我不相信！」這些反應經常會令當事人覺得自己更沒有。

本文曾於《東週刊》刊登。本中心感謝《東週刊》同意讓我們在此轉載。版權所有，未經許可，請勿轉載。