



## 焦慮症日常照顧護理指導

2001.01 制定

2020.12 修訂

### 一、什麼是焦慮症？

焦慮症是明顯感覺焦慮和恐懼感受，指在特定狀況導致異於常人的過度焦慮，並影響正常生活，臨床觀察過度的焦慮和恐懼持續存在超過六個月；並且出現社會職業或其他重要功能領域的損害。

### 二、焦慮症的症狀？

當焦慮症發作時，會出現煩躁不安，容易疲勞，注意力不集中，易怒，肌肉緊張，躁動，睡眠障礙（難以入睡）和睡眠中斷自主清醒等症狀。

### 三、焦慮症日常生活須知

- (一) 如果有過度換氣的情形：可藉由呼吸放鬆練習，改善焦慮引發之過度換氣，以腹式呼吸調整呼吸速率，可採舒適坐姿或躺下，慢慢的由鼻子吸氣到腹部，再由嘴巴慢慢將氣吐出，減少身體的不適感。
- (二) 尋求支持：主動尋求家人、朋友、專業的心理師協助進行心理治療。這樣你將不會感到孤單面對焦慮。
- (三) 保持積極的態度：可加入支持性團體，提供焦慮情緒宣洩與支持、增進與他人互動的機會，了解與其他成員有相同的問題或症狀，學習正向的因應方式，提升問題解決及環境適應之能力。
- (四) 轉移注意力：做輕鬆的活動，例如：散步、聽音樂、閱讀等。避免以喝酒或吸食毒品來轉移注意力。
- (五) 規律的運動：運動可有效改善焦慮症或與壓力有關的症狀，每週至少維持3次以上的運動，每次30-40分鐘。快走、慢跑或游泳等，選擇自己喜歡且可以持續的運動。
- (六) 學習放鬆的技巧：運用冥想、肌肉漸進放鬆、呼吸調整法、按摩等能達到放鬆的方式。
- (七) 按時服用藥物：請遵照醫師指示規則服藥，勿自行停藥或調整劑量，並按時返診，以免病情反覆發作。

有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康