

# 焦慮症



Office of  
Mental Health



# 目录

概述 .....	1
广泛性焦虑症(GAD).....	1
恐慌症 .....	4
社交性焦虑症 .....	6
焦虑症的治疗 .....	9
心理疗法 .....	9
认知-行为治疗(CBT).....	9
自我帮助或支持团体.....	9
压力管理技巧 .....	9
药物.....	10
抗抑郁药物.....	10
抗焦虑药物.....	10
$\beta$ -受体阻断剂.....	11
如何获得焦虑症方面的帮助.....	11
获得帮助 .....	12
获得即时帮助 .....	12



# 焦虑

## 概述

偶尔焦虑是正常生活的一部分。您可能会在面临工作问题、休息前或者做出重要决策时感觉焦虑。但是，焦虑症不仅仅是暂时的担忧或恐慌。对于焦虑症患者而言，焦虑不会随时间推移而消退，只会恶化。焦虑感会对日常活动造成干扰，如工作表现、学校功课以及人际关系。存在几种不同类型的焦虑症。例如广泛性焦虑症、恐慌症以及社交性焦虑症。

## 广泛性焦虑症

### 担忧变得失控

偶尔焦虑是正常生活的一部分。您可能会担心健康、财务或家庭问题。但是，广泛性焦虑症(GAD)患者会对这些问题以及其他一些事感到极端担忧或紧张——即使根本没什么理由需要去担心。GAD患者很难控制自己的焦虑，也很难专注执行日常工作任务。好在GAD可以治疗。

### GAD有什么迹象和症状？

GAD的发展速度较为缓慢。这种病通常在青少年或年轻成人阶段开始。

#### GAD患者会：

- 对日常事物非常担忧
- 很难控制自己的担忧或紧张感
- 知道自己的担忧超过了应有的程度
- 感觉坐立不安，很难安静地休息
- 很难集中注意力
- 很容易受惊
- 很难入睡或保持睡眠

- 感觉很容易疲劳，或者一直疲劳
- 头痛、肌肉酸痛、腹痛或无法解释的疼痛
- 吞咽困难
- 颤抖或抽搐
- 敏感易怒，或感觉“烦躁不安”
- 大量出汗、感觉头重脚轻或透不过气
- 频频上厕所

患GAD的儿童和青少年经常过度担忧以下因素：

- 自己的表现，如在学校或在体育运动中的表现
- 灾难，如地震或战争

患GAD的成年人经常对日常环境过分紧张，如：

- 工作安全或表现
- 健康
- 财务
- 自己孩子的身心健康
- 迟到
- 完成家务活以及履行其他责任

患GAD的儿童和成年人都可能出现身体状况，导致很难行使身体机能，对日常生活造成干扰。

症状会在不同的时候好转或恶化，在身处压力时经常会恶化，如出现身体疾病、在学校参加考试或者经历家庭或人际关系冲突。

## GAD患者会出现什么症状？

“

我一直都很担忧，且感觉紧张。我的家人告诉我，没有出现问题的迹象，但我依然感觉不安。我害怕去上班，因为我无法集中精神。我在夜间入睡困难，而且一直容易对家人生气。

我去看了医生，解释了自己持续存在的担忧。我的医生将我送到了一个了解GAD的人那里。现在，我与一名咨询师合作，来更好地应对我的焦虑。我必须努力治疗，但我感觉好了点。我很高兴一开始给我的医生打了电话。

”

### 导致GAD的原因是什么？

GAD有时候是家族遗传，但没人明确了解为什么一些家族成员患GAD，而另一些则没有。研究人员发现，大脑的几个部分以及生物学进程在担忧和焦虑中扮演着一种关键的角色。只要研究人员更深入地了解焦虑症患者大脑和人体机能的运作方式，就能进行更好的治疗。研究人员还在研究压力和环境因素究竟扮演何种角色。

### 如何治疗GAD？

首先，与您的医生讨论出现的症状。医生将进行检查，并询问您的健康史，从而确保导致症状的并不是某种不相关的身体问题。您的医生可能会将您转诊至一名心理健康专科医生，如精神病医生或心理医生。

GAD一般采用心理疗法或药物来治疗，或者同时采用这两种方法。与您的医生讨论最适合您的治疗措施。

# 恐慌症

## 恐慌压倒一切

您有时候会不会突然出现焦虑和压倒一切的恐慌，持续时间达到数分钟？可能您的心脏会怦怦作跳、出汗且感觉自己无法呼吸或思考。这些焦虑是否在不可预知的时刻发作，没有明显的诱因，导致您担心随时可能再一次发作？

如果是的话，您可能患有“恐慌症”这种焦虑症。如果不加治疗，恐慌症会降低您的生活质量，因为这会导致其他恐慌和心理健康疾病、在工作或学校中出现问题以及社交孤立。

### 恐慌症患者会出现什么症状？

“

某天，在毫无征兆或原因的情况下，一种可怕的焦虑感将我压垮。不管怎样努力地呼吸，我都感觉呼吸不畅。我心跳得几乎要破胸而出，觉得自己可能要死了。我在出汗，感觉头晕目眩。我感到自己无法控制这些感觉，像在溺水，无法清晰地思考。

在经过一段像是无穷无尽的时间后，我放慢了呼吸，最终挣脱了恐慌感和源源不断的念头，但我已经彻底精疲力尽。这些恐慌发作开始每隔几周就出现一次，我觉得自己疯了。朋友看到了我的窘境，让我打电话联系医生寻求帮助。

”

### 什么是恐慌症？

恐慌症患者会突然、反复地出现恐慌发作，持续时间达到数分钟或更久。这被称为“恐慌发作”。恐慌发作的特点为害怕灾难或失去控制，即使不存在真正的危险。人在恐慌发作时还可能出现强烈的身体反应。有点像是心脏病发作。恐慌发作随时可能出现，许多恐慌症患者都担心可能再一次发作。



恐慌症患者可能会灰心丧气，感觉羞耻，因为自己无法开展正常的日常活动，如上学或工作、去杂货店或者驾车。

恐慌性焦虑症通常在青少年晚期或成年阶段早期开始。女性恐慌症患者的数量多于男性。但并非所有出现恐慌发作的人都会患上恐慌症。

## 导致恐慌症的原因是什么？

恐慌症有时候是家族遗传，但没人明确了解为什么一些家庭成员患GAD，而另一些却没有。研究人员发现，大脑的几个部分以及生物学进程在担忧和焦虑中扮演着一种关键的角色。一些研究人员认为，恐慌症患者会将无害的人体感觉误认为威胁。只要研究人员更深入地了解恐慌症患者大脑和人体机能的运作方式，就能进行更好的治疗。研究人员还在研究压力和环境因素究竟扮演何种角色。

## 恐慌症有什么迹象和症状？

恐慌症患者可能会：

- 突然、反复的恐慌发作，出现压倒一切的焦虑和担忧
- 在恐慌发作时感觉失控，或者担心死亡或末日来临
- 恐慌性发作时的身体症状，如心脏怦怦作跳或剧烈跳动、出汗、发冷、颤抖、呼吸问题、无力或眩晕、手部刺痛或麻木、胸痛、腹痛和呕吐
- 极度担忧下一次恐慌发作何时发生
- 害怕或回避过去恐慌发作的地点

## 如何治疗恐慌症？

首先，与您的医生讨论出现的症状。医生将进行检查，并询问您的健康史，从而确保导致症状的并不是某种不相关的身体问题。您的医生可能会将您转诊至一名心理健康专科医生，如精神病医生或心理医生。

恐慌症一般采用心理疗法或药物来治疗，或者同时采用这两种方法。与您的医生讨论最适合您的治疗措施。

# 社交性焦虑症

## 不仅仅是害羞

您是否极度害怕被其他人评价？

您在日常社交场景中是否非常害羞？

您是否回避认识新朋友？

如果您出现这种感觉的时间至少达到六个月，且这些感觉使您很难执行日常工作任务——如在工作或学校中与人交谈——则您可能患有社交性焦虑症。

社交性焦虑症（又被称为“社交恐惧症”）是一种心理健康疾病。患者存在持续的极度恐慌，害怕被其他人观察和评判。这种恐慌会对工作、学校以及其他日常活动造成影响。这种情况会让人很难结识朋友和维持友谊。但是，即使患有社交性焦虑症，您依然可以发掘自己的潜力。治疗可以帮助您克服症状。

### 什么是社交性焦虑症？

社交性焦虑症是一种常见的焦虑症。社交性焦虑症患者会在某些或所有社交场景中感觉到焦虑或恐慌的症状，如结识新朋友、约会、参加工作面试、在课上回答问题或者与商店收银员交谈。在别人面前开展日常活动——如在其他人面前进食或饮水，或者上公共盥洗室——也会引起焦虑或恐慌。患者担心自己会遭到凌辱、评价和拒绝。

社交性焦虑症患者在社交场景中的恐慌非常强烈，他们感觉事态超越了自己的控制能力范围。因此，工作、去学校上课或者开展日常活动会受到妨碍。社交性焦虑症患者可能会在这些活动开展前数周就开始担忧。有时候，他们会回避一些地点或事件，因为他们认为自己可能不得不去做一些让自己尴尬的事。

有些患者在社交场合不会出现焦虑，却会在表现方面出现焦虑。他们会在演讲、参加体育比赛或者在舞台上跳舞或演奏乐器等场合感觉到焦虑的身体症状。

对于极度害羞的人，社交性焦虑症通常在其青少年时期开始。

社交性焦虑症并不罕见；研究显示，大约百分之7的美国人受这种疾病的影响。如果不加治疗，社交性焦虑症会持续多年或终生，使人无法发掘自身的全部潜力。

## 社交性焦虑症患者会出现什么症状？

“

在学校，我一直担心被点到名字，即使我知道答案时也是如此。我不希望别人认为我愚笨或无聊。我的心会砰砰作跳，感觉眩晕和恶心。在工作中，我讨厌和上司见面或者在会议中发言。我无法参加最好朋友的婚宴，因为我担心自己不得不和陌生人见面。我在活动前喝了几杯酒，尝试让自己冷静下来，然后开始每天都喝，试图去面对自己必须要做的事。

最后，我告诉了医生，因为我厌倦了这种感觉，我担心自己会丢了工作。现在，我服用药物，与一位咨询师会面，讨论应对自身恐慌的方法。我拒绝用酒来逃避恐慌，我用自己方法让自己感觉好转。

”

## 社交性焦虑症有什么迹象和症状？

当必须在其他人面前或周围表现时，社交性焦虑症患者往往会：

- 脸红、出汗、颤抖、感觉心跳加速，或者感觉“大脑一片空白”
- 感觉恶心或反胃
- 身体姿势僵硬、很少进行目光交流或者说话时语调过低
- 与其他人打交道时感觉害怕和困难，尤其是面对陌生人；即使自己希望好好交谈，也很难与对方交谈
- 在其他人面前非常害羞，感觉尴尬和笨拙
- 很怕其他人会评价自己
- 远离其他人在的地方

## 导致社交性焦虑症的原因是什么？

社交性焦虑症有时候是家族遗传，但没人明确了解为什么一些家族成员患这种病，而另一些却没有。研究人员发现，恐慌和焦虑涉及大脑的几个部分。一些研究人员认为，在导致社交性焦虑或使其恶化的因素中，误解其他人的行为可能扮演着一种重要角色。例如，您可能会以为有人在盯着您看或者朝您皱眉，但实际上并没有。社交技能发展不足，这是社交性焦虑另一个可能的促成因素。例如，如果您的社交技能发展不足，您可能会在与他人交谈后感觉灰心丧气，或者对今后的交谈感到担忧。只要研究人员更深入地了解大脑中的恐慌和焦虑，就能进行更好的治疗。研究人员还在研究压力和环境因素究竟扮演何种角色。

## 如何治疗社交性焦虑症？

对焦虑症的评估通常始于初级保健服务提供者的看诊。一些身体健康情况（如甲亢或低血糖）以及服用某些药物会产生类似焦虑症的作用，或者使焦虑症恶化。全面的心理健康评估同样能带来帮助，因为焦虑症通常与其他相关情况同时存在，如抑郁或强迫症。

您的医生可能会将您转诊至一名心理健康专科医生，如精神病医生、心理医生、临床社工或咨询师。要有效地治疗，第一步是要进行诊断，通常由一名心理健康专科医生进行。

社交性焦虑症一般采用心理疗法（有时被称为“谈话”治疗）或药物来治疗，或者同时采用这两种方法。与您的医生或医疗保健服务提供者讨论最适合您的治疗措施。

# 焦虑症的治疗和疗法

焦虑症一般采用心理疗法或药物来治疗，或者同时采用这两种方法。

## 心理疗法

心理疗法或“谈话治疗”可以为焦虑症患者带来帮助。要实现有效治疗，必须针对患者的具体焦虑实施心理疗法，并根据他或她的需求对疗法进行调整。心理疗法的典型“副作用”是在考虑应对令其恐慌的场景时出现暂时的不适。

## 认知行为治疗(CBT)

CBT是一种心理疗法，可以为焦虑症患者带来帮助。这种疗法指导人通过不同的方法来思考、行事以及应对产生焦虑和令人恐慌的场景。CBT还可以帮助人学习和练习社交技能，这对治疗社交性焦虑症至关重要。

在治疗社交性焦虑症的过程中，**认知治疗**和**接触疗法**是CBT的两个具体、独立的部分。认知治疗注重的是识别、质疑然后淡化无益的思维（这些思维是焦虑症的根本性原因）。

接触疗法注重的是应对恐慌（这些恐慌是焦虑症的根本性原因），从而帮助患者参与他们一直回避的活动。接触疗法与放松锻炼和/或意象练习同时使用。一项名为“荟萃分析”（因为该研究将过去所有研究结果整合起来，计算综合效应的统计数据）的研究发现，在治疗社交性焦虑症时，认知治疗优于接触疗法。

CBT可对单个患者开展，或者对一群存在相似问题的患者开展。在治疗社交性焦虑症时，团体治疗尤其有效。通常会对参与者分配“作业”，在两个疗程之间完成。

## 自我帮助或支持团体

参加自我帮助或支持团体以及与其他人分享问题和成就，这么做可以让一些焦虑症患者受益。网络聊天室也可带来帮助，但在采纳通过互联网收到的任何建议时都应谨慎，因为网友通常从来没见过面，虚假身份司空见惯。与值得信赖的朋友或者神职人员交谈也可提供支持，但对于专家医师而言，这么做并不一定是一种充分的替代疗法。

## 压力管理技巧

压力管理技巧和药物可以帮助焦虑症患者冷静下来，还可强化治疗的效果。尽管有证据证明，有氧锻炼可以产生镇静效果，但这些研究的质量还不够高，无法充分支

持将有氧锻炼作为一种治疗方法来使用。由于咖啡因、某些非法药物甚至一些非处方感冒药都会使焦虑症的症状恶化，因此应当考虑避免服用。服用任何其他药物前，请咨询您的医师或药剂师。

在焦虑症患者康复的过程中，家人可以发挥出重要作用。理想而言，家人应当提供支持，不让亲人的症状持续下去。

## 药物

药物无法治愈焦虑症，但通常可以缓解症状。药物只能由医生在处方中开具（如精神科医生或初级保健服务提供者），但一些州允许精神科医生开具精神科药物。

有时候，药物被用作焦虑症的初步治疗措施，或者仅在患者对心理疗法的反应不充分的情况下才会使用。研究中经常采用心理疗法和药物的组合方法来治疗患者，相比仅使用其中的一种方法，前者能实现更好的疗效。

在对抗焦虑症方面，最常见的药物是抗抑郁药物、抗焦虑药物和 $\beta$ -受体阻断剂。请记住，有些药物仅在定期服用的情况下才有效，如果停用药物，症状可能再次出现。

### 抗抑郁药物

抗抑郁药物用于治疗抑郁，但在治疗焦虑症方面同样能带来帮助。这些药物需要数周时间才会开始见效，可能导致头痛、恶心或睡眠困难等副作用。对大部分人而言，这些副作用通常都不是问题，在初始剂量较小、然后随时间慢慢增加剂量的情况下尤其如此。

**请注意：** 尽管抗抑郁药物对很多人而言安全有效，但会对儿童、青少年以及年轻成年人带来危险。抗抑郁药物的标签上添加了“黑箱”警告，这是处方药最严重的警告类型。目前的标签上警告抗抑郁药物可能导致一些人产生自杀念头或做出自杀尝试。出于这个原因，任何服用抗抑郁药物的人都必须接受严密监控，在他们最开始服用药物时尤其如此。

### 抗焦虑药物

抗焦虑药物非常强力，会立即见效，减轻焦虑感；但是，这些药物通常不能长期服用。如果长期服用，人会积累耐药性，可能需要越来越高的剂量才能达到相同的药效。有些人甚至可能会对药物产生依赖性。为避免出现这些问题，医生通常会开具短期抗抑郁药物，对于年长者，这么做尤其能带来帮助。

抗焦虑药物有助于减轻焦虑、恐慌发作或极端恐慌和担忧的症状。最常见的抗焦虑药物被称为“苯二氮”。苯二氮是广泛性焦虑症的首选治疗方法。对于恐慌症或社交恐惧症（社交性焦虑症），苯二氮通常是抗抑郁药物之后的次要治疗方法。

### **β-受体阻断剂**

β-受体阻断剂药物可以帮助阻断焦虑对人体产生的部分身体症状，如心率上升、出汗或颤抖。β-受体阻断剂通常被选择用于治疗“表现焦虑”类社交焦虑。

β-受体阻断剂（如“心得安”和“阿替洛尔”）在治疗焦虑的身体症状时同样能带来帮助，尤其是社交焦虑。医师开具这些药物来控制焦虑场景中的心跳加快、摇晃、颤抖以及脸红。

## **如何获得帮助**

应基于个人需求和医疗情况，在专家的关怀下选择正确药物、药物剂量和治疗计划。只有专家医师才能帮助您决定，对于一种药物的药效，人是否值得冒副作用的风险。您的医生可能要试用几种药物，然后才能找到正确的那种。

### **您和您的医生应当讨论：**

- 药物在改善症状方面的效力
- 每种药物的益处和副作用
- 严重副作用的风险（基于您的病史）
- 药物需要改变生活方式的可能性
- 每种药物的价格
- 您使用的其他替代疗法、药物、维生素和补充品以及它们对您的治疗产生的影响
- 应如何停用药物。部分药物不能突然停用，而是必须在医生的监督下逐渐停用。

查看食品和药物管理局网站(<http://www.fda.gov>)，了解关于警示、患者药物指南或近期核准药物的最新信息。

不要过早放弃治疗。心理疗法和药物都需要一些时间才能见效。健康的生活方式也有助于对抗焦虑。务必要确保充分睡眠和锻炼、食用健康饮食并寻求您信赖的家人和朋友提供帮助。

## 获得帮助

### 纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

### 心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

## 获得即时帮助

### 如果您面临危机：

拨打全国自杀预防生命热线免费电话：**1-800-273-TALK (8255)**，每周7天、每天24小时有人接听。该服务向所有人提供。所有来电均保密。TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)。

### 如果您有伤害自己或自杀的念头：

- 告诉能立即提供帮助的人
- 致电联系执业心理健康专业人士（如果您已经与一位专业人士合作）
- 致电联系您的医生
- 前往最近的医院急诊科

### 如果一名亲人有自杀念头：

- 切勿让其独处
- 尝试让亲人从医生或最近的医院急诊室寻求即时帮助，或者拨打911
- 取走武器或其他可能用于自杀的工具，其中包括药物







---

纽约州心理健康办公室感谢全国心理  
健康研究所提供本手册包含的信息。  
2018年7月

---

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州心理健康办公室  
客户关系部  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处  
737 Delaware Avenue, Suite 200  
Buffalo, NY 14209  
(716) 885-4219

中纽约办事处  
545 Cedar Street, 2nd Floor  
Syracuse, NY 13210-2319  
(315) 426-3930

Hudson River办事处  
10 Ross Circle, Suite 5N  
Poughkeepsie, NY 12601  
(845) 454-8229

Long Island办事处  
998 Crooked Hill Road Building #45-3  
West Brentwood, NY 11717-1087  
(631) 761-2886

纽约市办事处  
330 Fifth Avenue, 9th Floor  
New York, NY 10001-3101  
(212) 330-1650

**面临危机？**

向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

**全国自杀预防生命热线**

**1-800-273-TALK (8255)**

每周7天、每天24小时  
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。  
所有来电均保密。

TTY号码：  
**1-800-799-4TTY (4889)**

**联系OMH**



[www.facebook.com/nysomh](http://www.facebook.com/nysomh)



[www.twitter.com/nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)  
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



[www.youtube.com/user/nysomh](http://www.youtube.com/user/nysomh)



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和  
公共教育办公室  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229  
(800) 597-8481 (免费)  
[www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)



**Office of  
Mental Health**