

2013年9月

第一期



國立水里商工輔導室 學生輔導知能月刊

發行單位：國立水里商工輔導室

編輯：許儀貞、李宛芸

認識廣泛性焦慮症

焦慮是每個人都曾經歷的情緒感受，然而當焦慮失控，變成一頭侵蝕心靈的野獸時，焦慮情緒時刻伴隨，當事人所受的折磨苦不堪言，非他人所理解。

本次月刊，我們先從眾多焦慮疾患中的泛焦慮症開始認識焦慮症的面貌。

積極努力孩子的故事

小潔個性積極負責，在課業及學校活動都力求表現，但近來逐漸顯著對於生活和課業細節過度地擔心。在過去半年中，她對於學校的表現的焦慮逐漸加重，個案會擔心是否能維持過去的成績，以及煩惱自己參加班際比賽的結果。在學校中，個案自覺變得緊張、坐立不安、容易疲累、易怒、對小事情的訊息也格外敏感，與同學的關係受到影響。一天的心情起起伏伏，不安慌亂。

近三個月來，逐漸有睡眠障礙，難以入睡，輾轉反側之際，對於白天課業與人際互動的憂慮不安湧上心頭，苦不堪言。個案亦擔心自己的健康狀況。整天心臟怦怦直跳，頭痛的要命，吃藥也沒用。只覺好累好累，一點體力也沒有，睡覺也睡不著，一點聲音就醒來。胃口越來越差，吃一點東西就想吐，還常常跑廁所，不管吃什麼都拉。手腳冰的像僵屍，連頭髮也一直掉。

看了幾次醫生，都說沒問題。到大醫院掛診檢查也通通正常。可是症狀持續著。她依然緊張兮兮，沒辦法放鬆，整天坐立難安，注意力好差，出個門掉東掉西，記憶力也越來越差，老師交代的事，轉瞬間就忘掉了。（廖士程、林信男，2002；陳俊欽(杏語心靈診所)，2013)

廣泛性焦慮症的困擾

案主常有一種持續而飄浮不定的輕中度害怕感，容易慌亂緊張，且不一定與特定情境有關。對環境中人事物的訊息會維持在高警覺狀態，對事情的預期性焦慮也比一般人高，伴隨有神經質、顫抖、肌肉緊張、盜汗、心悸、頭暈、胃部等身體不適等。同時經常會有過度擔憂小事，胡思亂想等抱怨，案主自身也自覺到想控制這些念頭，但通常不易成功。雖然廣泛性焦慮短期內對身體不至於造成傷害；但長期而言，病人本身、家庭都是一種很大的痛苦（廖士程、林信男，2002）。

廣泛性焦慮症的症狀

若要診斷為廣泛性焦慮症，必須符合下列幾點——

在六個月裡頭，大多數得日子裡，都有過度焦慮與過度憂慮某事的現象。

1. 患者自覺已經無法控制自己的焦慮
2. 焦慮跟憂慮會伴隨著下列症狀中的至少三項：
3. 坐立難安
4. 容易疲倦
5. 無法集中注意力、腦袋一片空白
6. 暴躁易怒
7. 肌肉緊繃
8. 睡眠障礙（無法入睡、或者無法熟睡）
9. 患者的症狀不能單用其他精神疾病就可以解釋
10. 焦慮、憂慮、其伴隨的身體症狀已經嚴重到影響患者的日常生活、人際關係、職業功能
11. 這類症狀不是因藥物（如使用安非他命等）或身體疾病（如甲狀腺功能亢進）所造成的



焦慮症的人格特質

- 過度發展的責任感
- 完美主義
- 不合理的期望
- 對於他人的批評或拒絕過度敏感
- 強烈的控制需求
- 無法放鬆
- 想要取悅他人
- 無法明確表達自己的想法
- 常常擔心
- 有太多「應該」
- 「不是成功，就是失敗」的想法



提醒自己要放鬆囉

或許你或學生尚未到符合廣泛性焦慮症的診斷，但也可以檢視一下自己的焦慮，提醒自己要適度放鬆自己。焦慮症檢核表請以平常心來檢查，到底你有多少焦慮的症狀。

生理反應	認知反應	情緒反應
感覺身體發熱	我做不來	害怕
心悸	我覺得自己很傻	激動
心跳加快	人們常注視著我	恐慌
胸部緊	我可能會昏倒	過度的擔心
胃不舒服	我得了心臟病	不安
換氣過度	讓我離開這裡	感覺世界毀滅或是
常覺得很虛弱	讓我離開這裡	憂暗的或是悲哀的
發抖	沒有人會幫我	被困陷住,無處可躲
暈眩	我沒法子獨自出門	被孤立
口乾	我沒法子呼吸	失去控制
思想混亂	我快要死了	難堪
無法專心	我會發瘋	罪惡感
肌肉緊張/痛	我陷入困境了	抗拒
疲倦	我不願意出門	生氣
	假使有人受傷、生病	憂鬱
	或是有火災怎麼辦？	

假如你有了上述超過 3 個以上的狀況，請問自己下列問題：

- * 擔心焦慮症發作會限制我的現在/未來的生活嗎？
- * 我是否每天躲避這些的反應呢？
- * 我是否常常感到緊張？

如果自己的答案是的話，請注意是否該好好的照顧自己一點？

(資料來源：社團法人中華民國生活適應愛心會)

陪伴的援手：您也可以幫助焦慮的孩子

1. 轉介心理治療及藥物治療
2. 接納他的痛苦，協助其安心及放鬆
3. 給予孩子的空間與時間，不急於說服或爭辯
4. 正向回饋她的能力，提升其自我概念，幫助孩子擁有面對的勇氣與信心

輔導室活動訊息

1. 心理衛生月刊創刊
2. 接受轉介個案、舊個案續談
3. 招募認輔教師
4. 輔導股長訓練、飢餓 12 營長訓練
5. 9/9-9/20 二年級：身心情況問卷、學習讀書策略量表；三年級：身心情況問卷、大學學習探索量表（普通科）
6. 9/14（六）親師座談
7. 9/27（五）教師輔導知能研習—性別平等教育

輔導室活動剪影— 102 學年度 新生家長座談會

