

## 理解焦虑

每个人都会在不同的时间经历一定程度的焦虑。尽管焦虑是高度可治疗的,但患有焦虑症的人中只有三分之一寻求治疗。焦虑源于一系列复杂的风险因素,包括遗传、脑化学、性格和人生大事。焦虑是美国最常见的心理健康状况,影响到4000万18岁及以上的成年人。



### 什么是焦虑症?

焦虑是一种可能伴有身体表现得担心、恐惧、紧张或害怕的感觉。焦虑是对压力的正常反应,而在某些情况下可能是有益的。焦虑可以提醒我们注意危险并帮助我们做好准备和集中注意力。焦虑障碍不同于“而正常”的紧张或焦虑。当情绪变得过度和持续,并且症状在工作、学习和人际关系等领域干扰日常生活时,就诊断为焦虑障碍。抑郁症和焦虑症经常同时发生。两者可能有类似的症状,很难区分。

### 症状

焦虑的常见症状包括但不限于:

#### 情绪/认知症状:

- 感到忧虑或害怕
- 感到紧张或不安
- 焦躁或易怒
- 预测会发生最坏的情况并警惕危险的迹象
- 难以集中注意力或感到麻木
- 回避行为

### 身体症状:

- 心脏砰砰直跳、心跳加速和呼吸急促
- 出汗、颤抖和抽搐
- 头痛、疲劳和失眠
- 胃部不适、尿频或腹泻
- 肌肉绷紧、疼痛和酸痛

### 治疗

治疗焦虑症有很多方法。治疗通常包括心理治疗、药物治疗或两者兼用。根据HSS临床心理学家Julia Kim医生的说法,“认知行为疗法(CBT)是最有效的治疗形式之一。CBT可单独进行,或与其他疗法结合使用,可以帮助您快速了解自己如何看待充满挑战的情况,从而以更有效的方式应对那些情况。”大家应该与他们的医疗保健提供者一起选择最适合他们的治疗方法。

### 预防

无论您是否被专业诊断为焦虑障碍,您都可以尝试一些生活方式的改变来降低焦虑并帮助支持健康的生活方式。

- 限制或避免咖啡因
- 保持健康饮食
- 戒烟
- 避免饮酒和娱乐性毒品
- 保持规律、充足的睡眠
- 运动
- 利用社会援助
- 学习减压和放松的技巧

**如果您觉得焦虑干扰到您的日常生活,请向一位医疗保健提供者咨询。**