

关键支持



了解焦虑



感到担忧或紧张是日常生活的常态。个人都会时不时烦躁或感到焦虑。轻度到中度的焦虑有助于您集中注意力、精力和动力。如果焦虑很严重，您可能产生无助、困惑和极度担忧的感觉，而这种感觉与所担心事件实际的严重性或可能性不相称。极度焦虑会妨碍日常生活，属于不正常现象。此类焦虑可能是焦虑症的症状，也可能是其他问题的症状，如抑郁症。

焦虑会引发生理和情绪症状。某种特定情境或恐惧可在短时间内引发下述部分或全部症状。情境消失后，症状通常自行消除。

焦虑的生理症状包括：

- 颤抖、抽搐或发抖。
- 喉咙或胸部有堵胀感。
- 呼吸困难或心跳加快。
- 头昏眼花或头晕。
- 出汗或双手湿冷。
- 感觉有点神经质。
- 肌肉紧张、疼痛或酸痛（肌痛）
- 极度疲惫。
- 睡眠问题，如无法入睡或保持睡眠状态、醒得很早或焦躁不安（醒来时，感觉并没有休息好）。

焦虑会影响大脑中帮助控制交流的部分。从而导致难以充分表达自己或有效处理人际关系。焦虑的情绪症状包括：

- 焦躁不安、易怒、感到紧张或激动。
- 担忧过多。
- 担心即将发生不好的事情；宿命感。
- 无法集中注意力；感觉大脑一片空白。



焦虑症

生理和情绪症状同时出现时，就会引发焦虑症。焦虑症会妨碍一个人与他人相处的方式并影响日常活动。女性患焦虑症的可能性是男性的两倍。焦虑症的例子包括恐慌症、恐惧症和广泛性焦虑症。

焦虑症的诱因往往不明确。许多焦虑症患者声称自己一生都感到紧张和焦虑。任何年龄都可能出现这种问题。父母至少有一人被诊断为抑郁症的儿童，罹患焦虑症的可能性是其他儿童的两倍以上。

焦虑症往往与其他问题一起出现，例如：

- 心理健康问题，如抑郁。
- 吸毒或药物滥用
- 身体上的问题，如心脏病或肺病。在确诊焦虑症之前，可能需要进行全面的医学检查。



恐慌症

恐慌症是指在并无明确原因或不存在危险的情况下，突然感到极度焦虑或强烈恐惧。恐慌症很常见。有时也会发生在健康人群身上。恐慌症通常仅持续几分钟，但症状发作可能会持续更长时间。对某些人来说，焦虑在症状发作期间会迅速加重。

症状包括濒死感或失去自控能力、呼吸急促（换气过度）、手或嘴唇麻木或刺痛以及心跳加速。您可能会感到头晕、出汗或颤抖。其他症状包括呼吸困难、胸痛或胸闷以及心律不齐。这些症状会突然出现并且毫无征兆。

有时，恐慌症的症状如此强烈，以至于患者担心自己心脏病发作了。恐慌症的许多症状可能与其他疾病同时出现，如甲状腺机能亢进、冠状动脉疾病或慢性阻塞性肺病（COPD）。在确诊焦虑症之前，可能需要进行全面的医学检查。

反复出现意外恐慌发作并担心此类发作的人被认为患有恐慌症。



恐惧症

恐惧症是妨碍日常生活的极端和无端恐惧。恐惧症患者的恐惧与真正的危险不相称，并且自己无法控制。

恐惧症很常见，有时会与其他病况一起出现，如恐慌症或妥瑞氏症。大多数患者通过避开让自己感到恐慌的情境或对象来应对恐惧症（规避行为）。

如果规避行为变得过于极端，以至于妨碍您参与日常活动时，就会诱发恐惧症。恐惧症共有三种主要类型：

- 害怕独处或出现在公共场所，此类情况下可能得不到帮助或无法逃脱（广场恐怖症）。
- 害怕个人可能会受到他人批评的情境（社交恐惧症）。
- 害怕特定事物（特定对象恐惧症）。
- 恐惧症可加以治疗，以帮助减少恐惧感和焦虑感。
- 如果您感觉自己有焦虑的症状，请咨询您的医生。



鸣谢

作者: Healthwise 工作人员

Medical Review: William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD



在您需要时提供危机支持

请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter, 了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC