

危急情況援助



瞭解焦慮



日常生活中感到擔心或緊張都很正常。每個人都會不時出現煩惱或感到焦慮。輕度至中度焦慮有助您集中注意力、精力和動力。如果焦慮很嚴重，您可能會感到無助、困惑和極度擔心，這些感覺與所恐懼的事件的實際嚴重性或可能性不成比例。干擾日常生活到無法應對的焦慮絕非正常。這種焦慮可能是焦慮症的症狀，也可能是其他疾病的症狀，例如憂鬱症。

焦慮會導致出現身體和情緒的症狀。特定情況或恐懼可能會在短時間內造成出現部分或全部症狀。當這種情境消失後，通常而言症狀會消失。

焦慮時出現的身體症狀包括：

- 顫抖、抽搐或發抖。
- 喉嚨或胸部有壓迫感。
- 呼吸困難或心跳加快。
- 頭重腳輕或頭暈。
- 出汗或手冰冷、手汗。
- 神經過敏。
- 肌肉緊繃、疼痛或酸痛（肌痛）。
- 極度疲倦。
- 睡眠問題，例如無法入睡或保持沉睡、早醒或煩躁不安（醒來時感覺沒有休息）。

焦慮會影響大腦中控制溝通的部分。這將限制您自由表達的能力或在人際關係中有效溝通的能力。焦慮時出現的情緒症狀包括：

- 坐立不安、易怒或感覺緊張或焦躁不安。
- 過度擔心。
- 害怕有不好的事情發生；感覺註定要倒霉了。
- 無法集中注意力；感覺腦中一片空白。



焦慮症

當身體和情緒症狀同時出現時，就會產生焦慮症。焦慮症會干擾個人與他人相處的方式並影響日常活動。女性患焦慮症的可能性是男性的兩倍。焦慮症的例子包括恐慌發作、恐懼症和廣泛性焦慮症。

焦慮症的病因往往不明。許多患有焦慮症的人說他們一輩子都感到緊張和焦慮。這個問題可能發生在任何年齡。至少有一位父母被診斷為憂鬱症的兒童患焦慮症的可能性是其他孩子的兩倍以上。

焦慮症通常與其他問題一起發生，例如：

- 心理健康問題，例如憂鬱症。
- 濫用藥物
- 身體問題，例如心臟病或肺病。在診斷出焦慮症之前，可能需要進行全面的身體檢查。



恐慌發作

恐慌發作是在沒有明確原因或沒有危險的情況下突然感到極度焦慮或強烈恐懼。恐慌發作很常見。有時健康的人也會發作。恐慌發作通常只持續幾分鐘，但一次發作可能會持續更長時間。對於某些人來說，焦慮會在發作期間迅速惡化。

症狀包括瀕臨死亡或失去控制的感覺、呼吸急促（換氣過度）、手或嘴唇麻木或刺痛，以及心跳加速。您可能會感到頭暈、出汗或顫抖。其他症狀包括呼吸困難、胸痛或胸悶，以及心律不齊。這些症狀突然出現，毫無徵兆。

有時恐慌發作的症狀非常強烈，以至於此人擔心自己心臟病發作。恐慌發作的許多症狀可能伴隨其他疾病發生，例如甲狀腺功能亢進症、冠狀動脈疾病或慢性阻塞性肺病 (COPD)。在診斷出焦慮症之前，可能需要進行全面的身體檢查。

反覆突然出現恐慌發作並擔心會發作的人被稱為患有恐慌症。



恐懼症

恐懼症是干擾日常生活的極端且非理性的恐懼。恐懼症患者對於沒有實際危險的恐懼毫無緣由，而且他們無法控制。

恐懼症很常見，有時會與其他疾病同時出現，例如恐慌症或「妥瑞症候群」(Tourette Syndrome)。大多數人會避免導致他們感到恐慌的情況或對象（迴避行為）應對恐懼症。

當迴避行為變得非常極端以至於干擾進行日常活動的能力時，就會出現恐懼症。恐懼症主要分為三種類型：

- 害怕獨自一人或在可能得不到幫助或無法逃脫的公共場所（廣場恐懼症）。
- 害怕個人可能受到他人批評的情況（社交恐懼症）。
- 針對特定事物恐懼的特定恐懼症。
- 治療恐懼症可以幫助減少恐懼和焦慮的感覺。
- 如果您覺得自己有焦慮症狀，請諮詢您的醫生。



致謝名單

作者：Healthwise 全體員工

醫學評論：William H. Bland Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC