

了解焦虑

担心或紧张情绪是日常生活的正常现象。每个人都会时不时感到烦躁或焦虑。轻度至中度的焦虑可以帮助您集中注意力、精力和动力。如果有严重焦虑，您可能会感到无助、困惑和极度担忧，但这些感觉往往与实际事件的严重性或可能性并不相符。过度的焦虑会影响日常生活，这是不正常的。这种焦虑可能是焦虑症的症状，也可能是其他问题的症状，例如抑郁症。

焦虑会引发身体和情绪症状。特定情境或恐惧可能会在短时间内引发部分或全部症状。随着特定情境消解，症状通常会消失。

焦虑产生的身体症状包括：

- 颤抖、抽搐或发抖
- 喉咙有堵塞感或胸闷感
- 呼吸困难或心跳加速
- 头晕或眩晕
- 出汗或手心湿冷
- 躁动不安
- 肌肉紧张、疼痛或酸痛(肌肉痛)
- 筋疲力尽
- 睡眠问题，如无法入睡或难以入睡、早醒或烦躁不安(醒来时感觉没有休息好)

焦虑会影响大脑中控制沟通功能的部分。这可能导致您在创意表达和人际交往中难以有效发挥作用。

焦虑产生的情绪症状包括：

- 焦躁不安、易怒，或感到不安或精神紧绷
- 过于担忧
- 担心发生不好的事情，或感觉注定要失败
- 无法集中注意力，或感觉大脑一片空白

焦虑症

当人们同时出现身体和情绪症状时,就会出现焦虑症。焦虑症会影响一个人与他人的相处并影响到日常生活。女性患焦虑症的几率是男性的两倍。焦虑症的表现包括恐慌症、恐惧症和广泛性焦虑症。

焦虑症的病因常常不为人知。许多患有焦虑症的人说他们一生都感到紧张和焦虑。哪个年龄段都可能出现这一问题。如果孩子的父母中至少有一人被诊断为抑郁症,其患焦虑症的可能性是其他孩子的两倍多。

焦虑症常常伴随其他问题,例如:

- 精神健康问题,例如抑郁症。
- 药物滥用
- 身体问题,例如心脏病或肺部疾病。在诊断焦虑症之前可能需要进行全面的医学检查。

恐慌症

恐慌症是指在没有明确原因或没有危险的情况下突然感到极度焦虑或产生强烈的恐惧感。恐慌症十分常见。它们有时还会发生在原本很健康的人身上。恐慌症发作通常只持续几分钟,但一次发作可能会持续较长时间。对于某些人来说,焦虑会在发作期间迅速加剧。

症状包括濒死感或失去对自我的控制、呼吸急促(过度换气)、手或嘴唇会麻木或感到刺痛、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。这些症状出现得很突然,没有任何预兆。

有时恐慌症的症状非常强烈,常令患者担心自己会心脏病发作。恐慌症的许多症状可能会与其他疾病一起出现,比如甲状腺功能亢进、冠状动脉疾病或慢性阻塞性肺病(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)。在诊断焦虑症之前可能需要进行全面的医学检查。

那些反复出现意外恐慌症并对发作感到担忧的人会被认为患有恐慌障碍。



恐惧症

恐惧症是一种极端的、非理性的恐惧，会干扰日常生活。恐惧症患者的恐惧与真实的危险不符，他们无法控制这些恐惧。

恐惧症很常见，有时还会伴随其他症状出现，如恐慌障碍或妥瑞氏症。大多数人通过避免引起他们恐慌的情境或物体(回避行为)来应对恐惧症。

当回避行为变得极为严重，妨碍了您参与日常活动时，就可能会出现恐惧症。恐惧症主要有 3 种类型：

- 害怕独处或害怕到公共场所，因为在这些地方可能无法获得帮助或无法逃脱(广场恐惧症)
- 害怕面对他人的批评(社交恐惧症)
- 害怕特定事物(特定恐惧症)

恐惧症是可以治疗的，可以帮助减轻恐惧和焦虑感。如果您感觉自己有焦虑症状，请咨询医生。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

作者：Healthwise 员工

医学评论：William H. Bland Jr. 医学博士，美国急诊医师协会会员、急诊医学；Kathleen Romito 医学博士，家庭医学；Adam Husney 医学博士，家庭医学；David Messenger 医学博士



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能适用保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143192-022024 OHC