

# 103學年度第一學期院導師會議 諮商輔導專題報告

## 焦慮知多少？ 學生案例分析與探討

報告人：黃國彰 輔導老師

# 報告內容

---

- 一、焦慮的指標評估與個案問題
- 二、焦慮常見問題
- 三、鄰近相關醫療資源



# 一、焦慮的指標評估與個案問題

# 甚麼是焦慮？成因為何？

## ✿ 甚麼是焦慮？

1. 每個人都經歷過
2. 有助解決問題、避免危險
3. 有不同程度的恐慌
4. 持續時間有所不同
5. 焦慮症比一般焦慮程度嚴重、持續的時間較長及徵狀已影響工作及人際關係
6. 通常不知道自己患病，更不知醫治方法，亦不求助

## ✿ 焦慮症成因為何？

1. 生活/環境壓力，但有些人有較大的焦慮傾向：女性、遺傳、性格、成長經歷、生理因素、藥物副作用、個人思想信念等。
2. 腦部一些化學物質和焦慮症有關連，如：正腎上腺素(norepinephrine)，血清素(serotonin)，及氨基丁酸 (GABA)等。

# 焦慮症的病徵？

## ✿ 身體方面

1. 心臟：心跳加速、胸口疼痛、臉紅耳熱
2. 呼吸：呼吸過量、透不過氣
3. 神經：頭暈、頭痛、出汗手腳麻痺、輕微刺痛
4. 消化系統：吞嚥困難、口乾、胸悶、嘔吐、肚瀉
5. 肌肉骨骼：肌肉痛苦(尤其是面部、肩膊)、坐立不安、手腳顫動

## ✿ 心理方面

1. 不切實際/過多恐慌(對於過往或將來事物)
2. 思想起伏或腦中一片空白
3. 專注力下降和記憶力下降
4. 猶豫不決、脾氣暴躁、不耐煩
5. 思想混亂、坐立不安、神經緊張
6. 疲倦、失眠、夢境過份真實

## ✿ 行為方面

1. 避免個別場合
2. 強迫的重覆性行為
3. 在社交場合感到困擾
4. 驚恐性行為

# 焦慮症的種類(案例說明)

## 焦慮症種類

1. 一般性焦慮
2. 特定對象：懼曠症(Agoraphobia)、社交恐懼症(Social Phobia)、幽閉恐懼症(Claustrophobia)...等。
3. 強迫性疾患(Obsessive Compulsive Disorder, OCD)
4. 創傷後壓力疾患(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)
5. 急性壓力疾患(Acute Stress Disorder, ASD)
6. 廣泛性焦慮疾患(Generalized Anxiety Disorder, GAD)

# 恐慌性發作之處理？如何降低？

## ✿ 如何處理？

1. 評估自殺或傷害的風險
2. 無批判的聆聽
3. 給予安慰及資料
4. 鼓勵向專業人員求助
5. 提供自助策略

## ✿ 如何降低焦慮情境發生？

1. 避免被過度的『非理性思考』所影響，如：

非黑即白	強加責任
以偏蓋全	只看負面
情緒主導	完美主義

**我們怎樣想決定了怎樣做，同時也主導了情緒和身體的反應！**





## 二、焦慮常見問題



# 焦慮常見問題

- ✿ 一般常見「焦慮症狀」，每個人都曾經歷過  
(緊張、焦慮、煩躁、不安、胸悶、心悸、易怒、手抖、恐慌、噁心、暈眩、盜汗、失眠)。
- ✿ 研究指出，焦慮症狀確實會讓未來得到冠狀動脈疾病與心因性死亡的機率增加。

## 一、是不是有長期壓力，或最近突然發生重大變化

- ✿ 有長期壓力或重大變化，出現焦慮症狀，就有可能是壓力導致的「自律神經失調」。
- ✿ 如果不治療，有可能會惡性循環，導致病情越來越嚴重。

## 二、看精神科，不見得會服用「很重」的藥

- ✿ 一般刻板印象認為吃精神科的藥，白天會很想睡、很沒精神。
- ✿ 其實有些較輕的抗焦慮藥物，只有不到5%的病人吃了會想睡，甚至有些人吃了還更有精神。對輕症病人，這些藥物很快就可以改善焦慮、煩悶、緊張等症狀。

# 焦慮常見問題

## 三、看精神科，不見得要吃「很久」的藥

- ✿ 輕症的焦慮症狀，只需服用輕微的藥物，配合正常睡眠、規律運動，等外在壓力減緩後，焦慮症狀通常很快就會改善，焦慮藥物即可改為「有需要再吃」，不用長期服用。

## 四、重點是對生活的影響

- ✿ 如果是好幾天才出現一次焦慮症狀、每次出現沒多久就好轉，就不需要靠藥物。
- ✿ 如果焦慮症狀幾乎每天都出現、每天出現不止一次，甚至常造成失眠、頭痛、頭暈、心悸等身體症狀，就需要考慮服藥了。

# 焦慮常見問題

## 五、學習腹式呼吸

- ✿ 不希望太依賴藥物，可學習腹式呼吸，靠自己力量放鬆，可幫助減少服用藥物劑量。
- ✿ 多做運動或學瑜珈也會有放鬆身心的效果。

## 六、精神科醫師可幫助診斷

- ✿ 一般人對於憂鬱、焦慮、躁鬱、煩躁、恐慌等名詞一知半解，找精神科醫師問診，可確認病情、討論治療策略。
- ✿ 如果有長期壓力，也可以做自律神經檢測，瞭解壓力對身體狀況的影響。
- ✿ 服用一些健康食品、B群、鈣片多少也有些幫助。
- ✿ 在症狀還不算嚴重時早點治療，可避免症狀加重。

# 焦慮常見問題

## 七、焦慮症跟憂鬱症有什麼不一樣？

- ✿ 憂鬱(Depression)是一種萬念俱灰、沒有情緒、悲傷絕望、沒有感覺的感覺，而焦慮(Anxiety)是擔心害怕，草木皆兵、坐立不安的感覺。
- ✿ 憂鬱症的人自責、有罪惡感、後悔過去的事，而焦慮的人是擔心以後、還沒發生的事。
- ✿ 由於焦慮跟憂鬱常常併存，有時很難分辨。
- ✿ 焦慮症混在憂鬱症中造成對治療反應不良，可能因而轉為慢性，所以治療憂鬱症時一定要雙管齊下、一起治療。



### 三、鄰近相關醫療資源



# 鄰近相關醫療資源

## 精神科醫師駐校服務

- 日期：103年10-12月底
- 時間：每週四上午09-12時
- 醫師：唐子俊、丘世祺醫師  
(隔週輪班)
- 地點：行5004個別諮商室

• 歡迎各位老師預約諮詢服務！



- 名稱：唐子俊診所 (唐子俊醫師)
- 電話：07-5564028
- 地址：高雄市左營區大順一路268號  
(好市多正對面)



- 名稱：青欣診所 (丘世祺醫師)
- 電話：07-2254800
- 地址：高雄市新興區中正二路212號1樓  
(捷運橘線文化中心站1號出口)



~ 謝謝聆聽、請多指教 ~