

如何识别和应对焦虑

老人、家人和护理者资讯



请阅读本手册,了解:

- 什么是焦虑。
- 如何应对焦虑。
- 如何支持焦虑症患者。



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics

什么是焦虑？

随着年龄增长，我们经常在短时间内经历很多生活变化。有些变化是积极的，例如迎接孙辈的到来，而有些变化则更有挑战性，例如接受慢性疾病、不得不搬进新的生活环境。



在这些情况下，感到焦虑是正常的，但是如果焦虑严重干扰了您的日常生活，或者造成了严重的身体和心理压力，那么您可能患有焦虑症，也许需要心理健康专业人士的支持。

焦虑可能单独发生，可能伴随抑郁发生，也可能因为服用了导致焦虑的药物、酗酒和滥用其他药物造成。

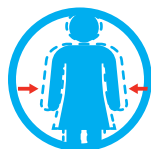
您可以采取积极措施应对干扰您日常活动的焦虑感。

阅读本手册，了解如何识别焦虑、焦虑的各成形式、造成焦虑的原因以及如何制定应对焦虑影响的策略。

焦虑的症状有哪些？

焦虑症患者可能出现以下症状：

- 过度担忧和把事情想得过分严重
- 缺乏自信和逃避现实
- 极度惧怕和惊慌
- 紧张不安, 心绪不宁, 异常兴奋
- 暴躁易怒
- 头疼、肠胃不适、心悸和胸痛、出汗等身体症状
- 疏忽照顾
- 疲乏
- 睡眠不佳
- 性欲变化
- 体重减轻
- 坐立不安或行动迟缓
- 因为健康问题而心事重重



有哪些常见的焦虑症？

焦虑有很多种表现形式，包括恐惧症、强迫症和创伤后应激障碍。每一种形式都有其独特的迹象和症状，为了识别您自己或者您的亲人的焦虑症类别，了解这些迹象和症状很重要。



广泛性焦虑症

这是成年人最为常见的一种焦虑症，可导致对日常情况和事件过度担忧。病情通常持续6个月，可能导致坐立不安、疲乏、肌肉紧张和失眠。



惊恐症

这种类型的焦虑症可导致突如其来的惊恐发作。惊恐发作的症状包括胸痛、心悸、眩晕、肠胃不适和惧怕死亡。



恐惧症

惧怕是一种正常情绪，但是如果这种情绪让我们无法正常生活，则可能变成一种疾病，即恐惧症。恐惧症有很多不同类型，包括导致患者惧怕社交场合的社交恐惧症，以及对具体事物的恐惧症，例如害怕飞行、虫子或者离开家。老人最常见的恐惧症是害怕跌倒。



创伤后应激障碍

这是当人们重温经历过的心灵、情绪或身体伤害时触发的一种焦虑症。强奸、自然灾害、虐待儿童或战争等创伤事件的幸存者可能产生创伤后应激障碍。



强迫症

这会导致患者产生其自身无法控制的持续的有害想法和/或行为方式。常见的强迫症包括担心弄脏自己,怀疑自己的行动,产生令人不适的有关性的或宗教的想法。典型的强迫症包括不停地清洗、整理、检查和数数。

哪些人可能被诊断患有焦虑症？

如果您符合以下情况,则患有焦虑症的风险增加:

- 曾经被诊断患有焦虑症
- 患有身体或心理疾病
- 健康状况欠佳
- 近期经历过创伤
- 缺乏社会支持
- 是女性

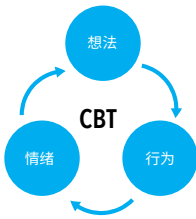
焦虑症产生原因有哪些？

以下因素可能导致焦虑症：

- 压力
- 创伤
- 长期哀痛
- 脆弱
- 疾病
- 失落

如何应对焦虑？

应对焦虑的策略主要有三种。



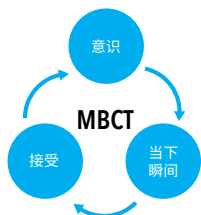
认知行为疗法

认知行为疗法 (CBT) 通常包括持续12至15周、每次一小时的治疗，在治疗期间，患者学习应对导致他们感到压力或焦虑的情形。该疗法的主要应对技巧是运用“暴露疗法”。治疗过程中，患者更多地暴露在让他们焦虑的事物面前。患者还学习识别与这些导致焦虑的事物和情形相关的扭曲或夸张的想法和感觉。通过练习和暴露，患者学习处理让他们感到焦虑的情形。



正念减压疗法

正念减压疗法 (MBSR) 是指观察生活的压力及其如何影响我们的感受。在MBSR中, 患者学习识别对困难习惯性的无益的反应, 并学习对所有的经历, 包括困难的感觉、情绪、想法和行为, 采取感兴趣的、接纳性的、不加评判的态度。



正念认知疗法

正念认知疗法 (MBCT) 是一种用于预防焦虑和抑郁复发的循证团体疗法。该疗法结合认知疗法和冥想练习, 帮助患者熟悉情绪障碍并与其建立积极的关系。团体疗法一般持续八周。

根据您的焦虑症状的严重程度和类型, 医生可能给您开药。遵照医嘱服药很重要, 因为自行用药可能增加成瘾、跌倒和认知障碍的风险。

支持焦虑症患者的策略有哪些？

如果您认为自己或亲人患有焦虑症，您首先要做的就是告诉您的初级医护人员，他们可以进行检查，排除导致症状的医学原因并推荐治疗方法。治疗方法可能包括药物、谈话疗法、减压、学习应对技能以及家庭和社会支持。



除了药物之外，改变某些行为可以有助于您应对焦虑症状。减少咖啡因的摄入，少吸烟，不暴食，少喝酒，少了解新闻，以及定期锻炼，这些都有助于更好地应对焦虑感。您可以运用下面列出的资源学习简单的应对技巧，例如深呼吸，渐渐放松肌肉，留出担心时间。

和朋友、家人讨论您的惧怕也会有所帮助。谈谈您担心什么，定下帮助您应对焦虑症状的具体目标。

支持患焦虑症的亲人可能充满挑战和困难。有些患有焦虑症的老人的病情可能干扰他们自己的生活，也干扰并非受雇照顾他们的护理者和护理提供者的生活。如果您在照顾亲人，请记住：

- 这不是他们的错。焦虑导致的愤怒、受伤、痛恨或失望的感觉不是任何人的错。
- 对待焦虑症患者要有耐心。
- 如果焦虑症患者正在学习新的技巧，请给他们支持。但是，不要勉强他们接受不爱听的建议。

我在哪里可以找到更多资讯?

加拿大老年人心理健康联盟

加拿大老年人心理健康联盟通过分享资源和帮助人们获取资源来促进老人的心理健康。该组织还提供关于新冠肺炎疫情期间如何应对焦虑的资源。<https://ccsmh.ca/resources/covid-19-resources/>



<https://ccsmh.ca>

加拿大心理健康协会

加拿大心理健康协会向遭受心理健康问题困扰并需要支持的个人提供资讯和服务。



www.toronto.cmha.ca

BAYCREST心理健康中心

心理健康中心是面向晚年心理健康问题的人群的由多个部分组成的治疗计划。



www.baycrest.org/care/care-programs/centre-for-mental-health

WOODGREEN无需预约咨询服务

WoodGreen无需预约咨询服务为焦虑和抑郁等提供免费、即时咨询。获取该服务没有任何限制,也不需要预约或转介。工作时间是周二和周三下午4:30至6:45。



<http://woodgreen.org/ServiceDetail.aspx?id=266>

成瘾和心理健康中心 (CAMH)

成瘾和心理健康中心 (CAMH) 向情绪障碍和焦虑症患者提供门诊服务。该组织还向可能得益于团体疗法的患者提供该治疗方案。



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/mood-anxiety-ambulatory-services>

本系列中的相关资源

- 延长寿命, 享受健康—健康老龄化指南
- 应对常见精神健康问题

本系列中的更多健康资源:

- 酒精与健康
- 老人使用苯二氮平类药物
- 钙、维生素D和骨骼健康
- 记忆问题一般建议
- 如何识别和应对神志不清
- 如何识别和应对抑郁
- 如何开始交谈: 预先护理计划
- 随着年龄增加改善营养
- 改善尿失禁
- 健康长寿: 健康老龄化指南
- 应对护理者的压力
- 应对多种慢性健康问题
- 应对常见精神健康问题
- 应对便秘
- 应对老人睡眠问题
- 预防家中跌倒
- 识别和应对听力丧失
- 老人安全用药

本系列中的更多社区资源:

- 虐待老人
- Meals on Wheels
- 老人住房选择
- 社区交通方式
- 如何登记Wheel-Trans
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 了解有关老人、家人和护理者的更多资源。

本资料仅用于提供信息,不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可复印,仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过Seniors Community Grant Program (老年人社区补助金计划) 向本活动提供资金支持。