

# 如何辨認與管理焦慮

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是焦慮
- 如何管理焦慮
- 如何支援焦慮症患者



Sinai  
Health

Healthy Ageing  
and Geriatrics

## 什麼是焦慮？

---

隨著年紀漸增，我們經常在短時間內經歷許多生活上的變化。有些變化是正面的（如：添孫），但有些變化則較具挑戰（如：學習應對慢性疾病，以及不得不遷至新的生活環境）。



在這些情況下，感到焦慮是很正常的，但如果您的焦慮大大干擾您的日常生活或造成明顯的身心困擾，則您可能患有焦慮症，且尋求精神健康專家的支援或會對您有幫助。

焦慮可單獨出現，亦可與抑鬱同時出現，或會因引起焦慮的藥物以及濫用酒精和其他藥物而導致。

您可採取一些積極的做法，以應對干擾您日常活動的焦慮感。

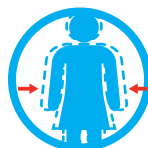
本小冊子有助您了解如何辨識焦慮、焦慮的不同種類、焦慮的成因，以及如何制訂應對策略。

# 焦慮的症狀有哪些？

---

焦慮症患者或會有以下症狀：

- 過度擔心和誇大
- 缺乏自信和處處迴避
- 強烈恐懼和恐慌的狀態
- 緊張、焦躁、不安
- 易怒
- 頭痛、胃部不適、心悸和胸痛、冒汗等身體症狀
- 疏忽照顧
- 疲勞
- 睡眠差
- 性慾改變
- 體重下降
- 躁動不安或動作緩慢
- 過度擔憂健康問題



## 焦慮症有哪些常見類型？

---

焦慮症的表現形式各有不同，其中包括恐懼症、強迫症，以及創傷後壓力症候群。各種類型皆有其獨特的徵兆和症狀。了解各種相關的徵兆和症狀，對辨認您或至親可能患上哪種形式的焦慮症尤為重要。



### 廣泛焦慮症

這是長者最常見的焦慮症類型。它使患者過度擔心日常情況和事件。症狀通常持續至少六個月，並可導致躁動、疲勞、肌肉緊張和失眠。



### 恐慌症

這種焦慮症會導致突如其來的恐慌發作。恐慌發作的症狀包括：胸痛、心悸、頭暈、胃部不適和害怕死亡。



### 恐懼症

恐懼是一種正常的情緒，但當它使我們無法正常生活時，則屬於恐懼症。恐懼症有許多不同類型，其中包括：社交恐懼（使人恐懼社交情況），以及更具體的恐懼症，如：恐懼飛行、蟲子或離開住處。長者最常見的恐懼症是害怕跌倒。



### 創傷後壓力症候群

當一個人再次經歷精神、情感或身體傷害的創傷事件時，則會引發這種焦慮症。性侵犯、天災、虐兒或戰爭等創傷事件的倖存者或會出現創傷後壓力症候群。



### 強迫症

這會導致患者出現其無法控制且持續不能擺脫的厭惡想法和/或行為。常見的執念包括：潔癖、多疑，以及令人不安的性和宗教思想。典型的強迫症行為包括：不斷重複清潔、整理、檢查和數數。

## 誰較大機會患上焦慮症？

---

如屬以下情況，則患上焦慮症的風險會較高：

- 曾確診患有焦慮症
- 患有身心疾病
- 健康欠佳
- 最近曾受創傷
- 缺乏社交支援
- 女性

## 焦慮的成因？

---

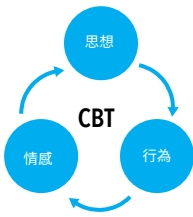
下列因素可導致焦慮症：

- 壓力
- 創傷
- 慢性哀傷
- 虛弱
- 疾病
- 痛失至親

## 如何管理焦慮？

---

管理焦慮的主要策略有三種。



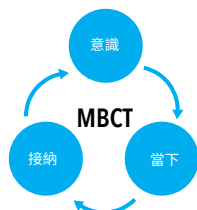
### 認知行為治療

認知行為治療 (CBT) 一般包含為期 12 至 15 週、每週一小時的治療環節，讓患者學習應對導致壓力或焦慮的情況。所使用的主要應對技巧為「暴露療法」，在過程中讓患者逐漸增加接觸使其焦慮的事物。患者亦會學習識別與引起焦慮的事物和情況相關的扭曲或誇張思想和感覺。透過實踐和接觸，患者可學會應對使其感到焦慮的情況。



## 正念減壓法

正念減壓法 (MBSR) 著眼於生活壓力及其對我們體驗的影響。MBSR 旨在透過辨識面對困難時的慣性與無助反應，繼而學會以一種感興趣、接納和非批判的態度面對所有經歷（包括困難的感覺、情感、思想和行為）。



## 正念認知治療

正念認知治療 (MBCT) 是一種循證的小組治療，用以預防焦慮和抑鬱復發。它結合認知治療和冥想，以協助患者熟悉情緒病，並跟其建立較正面的關係加以應對。療程一般是為期 8 週的小組治療。

視乎焦慮症狀的嚴重程度和類型，您的醫生或會處方藥物。按照處方服藥尤為重要，因為自行用藥會增加成癮、跌倒和認知障礙的風險。

## 支援焦慮症患者的策略有哪些？

---

如您認為自己或至親患上焦慮症，則首先應與您的基本醫療護理提供者相談。他們可進行相關驗測，以排除醫藥成因並建議合適的治療方法。治療方法可包括：藥物治療、談話治療、減壓、學習應對技巧，以及家庭和社交支援。



除藥物治療外，改變某些行為亦有助您管理焦慮。減少攝取咖啡因、抽煙、暴飲暴食、喝酒和接觸新聞，以及定期運動，可有助管理焦慮感。您亦可運用下列資源以學習簡單的應對技巧，如：深呼吸、漸進式肌肉放鬆，以及預留憂慮時間。

與朋友和家人討論您的恐懼亦或會有幫助。討論您所擔心的事情，並設定特定的目標，可有助您管理焦慮症狀。

支援患有焦慮症的親人或會充滿挑戰和困難。對於部分較年長的焦慮症患者，其狀況可能會影響日常生活，以及無薪照料者和護理提供者的生活。如您為親人提供照顧，則謹記以下要訣和注意事項：

- 這並非他們的錯。由焦慮所引起的憤怒、受傷、怨恨或失望的感覺並非任何人的錯。
- 對焦慮症患者要加倍耐心。
- 如焦慮症患者正學習新技能，則予以支持。但應避免強加其不想要的建議。



## 我可從哪裡取得更多相關資訊？

---

### CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

---

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health 透過分享相關有用資源，促進長者的精神健康。他們亦提供針對如何在 COVID-19 疫情期間應對焦慮的相關資源。 <https://ccsmh.ca/resources/covid-19-resources/>



<https://ccsmh.ca>

### CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

---

Canadian Mental Health Association 為出現精神健康問題並需要支援的人士提供相關資訊和服務。



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

### THE CENTRE FOR MENTAL HEALTH AT BAYCREST

---

The Centre for Mental Health 是一項由多個部分組成的治療計畫，專為應對晚年精神健康問題者而設。



[www.baycrest.org/care/care-programs/centre-for-mental-health](http://www.baycrest.org/care/care-programs/centre-for-mental-health)

## WOODGREEN WALK-IN COUNSELLING SERVICE

---

WoodGreen's Walk-in Counselling Service 提供免費的即時輔導服務，協助應對各種身心狀況，如：焦慮和抑鬱。毋需預約或轉介，且服務對象不設限制。逢星期二及星期三下午 4:30 至晚上 6:45 辦公。



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

## CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH (CAMH)

---

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) 為情緒病和焦慮症患者提供門診服務。另亦為有需要人士提供小組治療。



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

## 本系列的相關資源

---

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 管理常見的精神健康狀況

### 本系列的額外健康資源：

- 酒精與您的健康
- 長者對苯二氮草類藥物的使用
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 如何辨認與管理抑鬱
- 如何打開話匣：預先護理計畫
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 延年益壽 – 健康養老指南
- 管理照顧者壓力
- 管理多種慢性疾病
- 管理常見的精神健康狀況
- 管理便秘
- 管理長者睡眠
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥

### 本系列的額外社區資源：

- 虐老
- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 長者的住屋選擇
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors and Accessibility 透過其長者社區撥款計畫 (Seniors Community Grant Program)，為本倡導計畫提供資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)

修訂日期：09/2020