

GAD大解構

「經常焦慮症與其他焦慮症的最大分別，是焦慮症患者主要集中害怕某一種特定的事物，但經常焦慮症患者則會憂慮很多事情。」

專訪香港中文大學精神科學系教授兼
香港健康情緒中心主管李誠醫生

經常焦慮症成因

據李誠醫生表示，近年醫學界對經常焦慮症已有較多的認識，發現它可能由多種因素所影響及組成。「目前醫學界認為，腦部功能失去平衡，可能是導致病發的生理基礎因素；而環境壓力及認知模式則是常見的誘發病因。」

「相較其他情緒病，經常焦慮症的內在因素，即生理及慣性認知模式，和環境壓力源等外在因素之間，有更密切的互動關係。腦部化學傳遞功能失衡及家族遺傳等內在因素，都會令患者傾向專注於外在壓力，或對環境壓力的負面主觀看法。而這些壓力源可能加劇腦部功能失衡的情況，結果形成惡性循環，對患者及其周遭的人帶來負面影響。」



11大

GAD症狀

- 無法安靜下來
- 容易覺得累
- 易發脾氣
- 難以集中精神
- 肌肉繃緊或全身酸痛
- 失眠
- 心跳
- 多汗
- 呼吸不暢順
- 腸胃不適
- 容易受驚

症狀

何謂 GAD?

經常焦慮症的主要症狀是不能自控地過度焦慮和擔憂很多事情，亦經常預期「必定」會發生不好的事情。經常焦慮症 (GAD) 的病徵包括：

- * 慣性憂慮；
- * 當事人及/或其他人認為，當事人比一般人更容易擔憂或緊張；
- * 焦慮持續3個月或以上；
- * 難以自控焦慮；
- * 一個或以上的生活功能明顯受損，並/或感到困擾，包括工作、學業、家務、家庭生活及人際關係等。

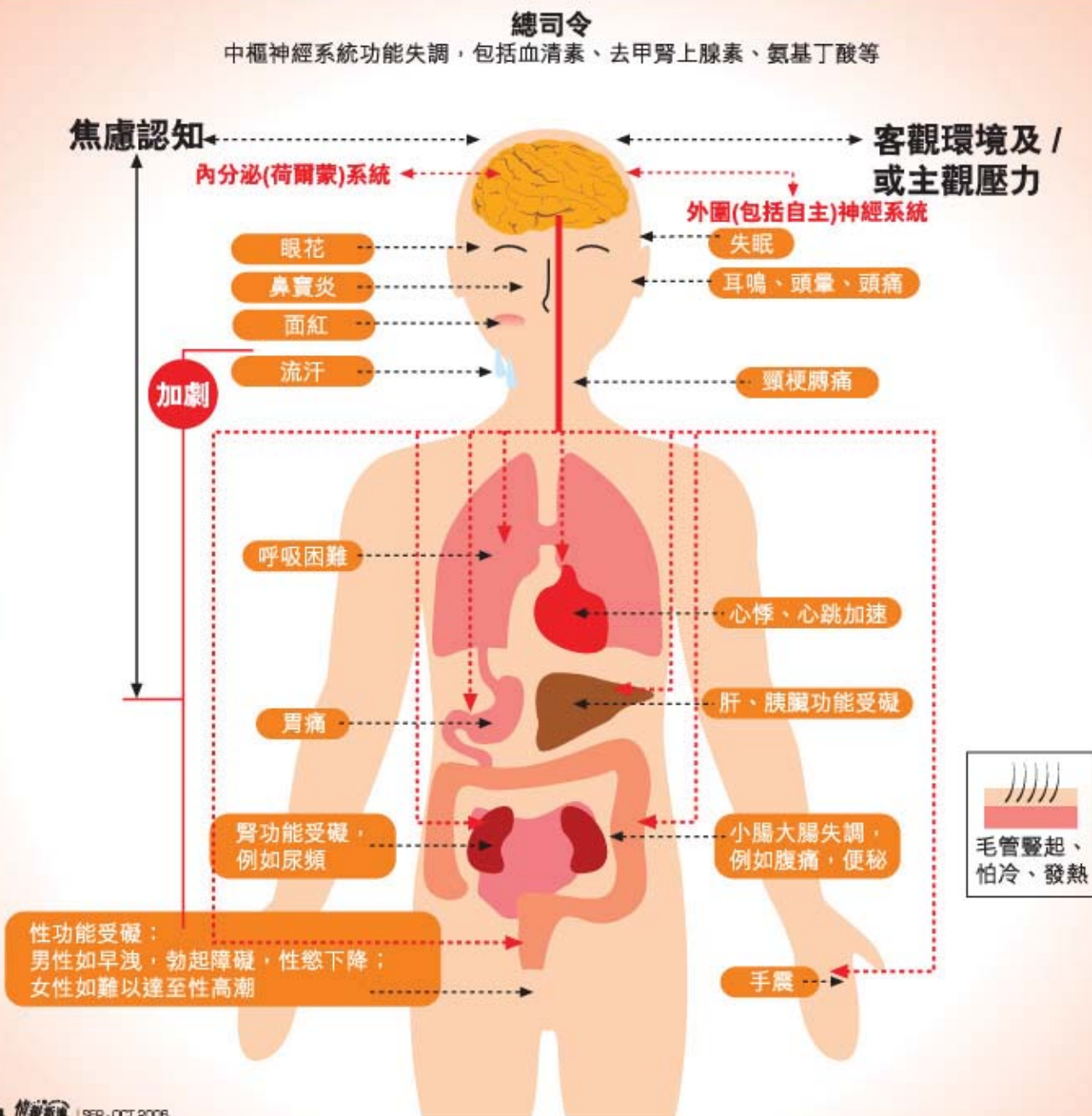
往往被身體表面病徵矇騙

「很多患者並非一開始便向經常焦慮症方向求治，因為他們身體往往會先出現不同的病徵，例如身體疲倦、頭痛、腸胃病等等，令人自然傾向治療這些已認識的身體病徵。」這種頭痛醫頭、腳痛醫腳的方法，禍根始終未除，又豈能將 GAD 治癒。李誠教授指出一般的情況是：「一個表面徵狀暫時按下來，另一個徵狀往往又出現，就像警號一樣，響遍全身。經常焦慮症患者很多時就這樣被各種身體病患纏繞，屢醫無效，甚至反覆檢查身體，卻發現有關器官功能正常，結果不但失望、浪費金錢，患者只有更擔心焦慮，疑心身體暗藏什麼頑疾。」

「近年調查結果顯示，經常焦慮症可能是由於腦部神經信息傳遞物質如血清素(Serotonin, 簡稱5-HT)、

去甲腎上腺素(Norepinephrine, 簡稱NE; 另一個名稱為Noradrenaline, 簡稱NA)、氨基丁酸(Gamma-aminobutyric acid, GABA)及縮膽囊素(Cholecystokinin)失調，令神經傳遞系統失去平衡而致。」李教授解釋：「這3種傳遞物質負責在腦部調節各類心理及生理功能，包括情緒、思維、動力、睡眠、食慾、痛覺、性慾及內分泌等。這些化學傳遞物質的功能一旦失去平衡，便會引致腦部機能失調，情況就像總司令倒下，原來聽指使的身體各器官便方寸大亂，出現身體和情緒症狀。」

「現時醫學界已找到治療經常焦慮症的較有效方法。但大多數患者根本不知自己有病，又或者只是服鎮靜劑或安眠藥，以為可行，因此未能得有效的治療。」李教授強調：「誤解往往是延誤求診的主要原因，所以大家要正確了解經常焦慮症，才是成功治療的第一步。」





點解 GAD?

WHY? WHY?

TELL ME WHY?

一般誤解

(X)

純粹因外在壓力而起

性格懦弱所引致

凡事鑽牛角尖（這往往是經常焦慮症的結果，而不是成因）

純屬心理病，與生理（身體）無關，所以無藥可醫

智商低

神經錯亂

長期病症，無法根治

有暴力傾向

正確理解



除個人性格及環境因素外，近年很多醫學研究顯示，患者腦部化學傳遞物質失去平衡是重要成因之一。經常焦慮症由不同因素形成，成因會因人而異，但一般可分為「內在成因」和「外在成因」兩類，彼此互相影響。

內在成因

■ 生理：

主要由於腦部化學傳遞物質失調，令情緒及生理機能受到影響。

■ 遺傳：

家族性遺傳對部分患者來說，是重要病因之一。

外在成因

■ 童年經歷：

童年患恐懼症如過度怕黑、怕與父母短暫分離等、父母的疏忽或過度保護等，也可能令當事人較易患上經常焦慮症。

■ 環境：

工作不如意、家庭問題、婚姻破裂、性侵犯、親人逝世、長期患病、酗酒和某些藥物都可能有一定程度的影響。

（資料來源：香港中文大學醫學院香港健康情緒中心）