



【第 423 期】

淺談焦慮症

諮商輔導中心 李俊龍心理師 整理提供

人活著就一定會有焦慮，焦慮是一把雙面刃，適當的焦慮可以幫助自己表現的更好，但是多數的時候，焦慮不會促進表現，反而會擋在你我眼前，要我們不得不花時間先去處理滿滿的焦慮，想想看當你焦慮的時候，會做出什麼樣的行為？全身緊繃、來回踱步、咬指甲、深呼吸、還是跑廁所？有些特定團體或商人，也會販賣焦慮，為了降低焦慮，只好選購他們的商品或是照它們的意思來行動，焦慮是一種必須透過行為來降低的情緒，當焦慮失控時，不僅會影響或中斷現在正在做的事情，也會混亂思緒、降低記憶。

我們來談談心理上因為焦慮而生病，也就是焦慮型疾患，簡單區分可以分為有對特定有形事務的焦慮，和對於無形事務的焦慮。

有形事務的焦慮，像是怕貓狗、怕某種生物像是小強、怕刮黑板的聲音、或是怕高、畏懼空曠、畏懼密閉空間、畏懼人群，這些有形的焦慮因為有特定對象，所以比較容易應對，只要盡量避開這些事務和環境，就可以避免這些事物環境影響生活，像是有懼高症的人就不要去玩高空彈跳或雲霄飛車就好。創傷後壓力症候群也是焦慮疾患的其中一種，除了會反覆在腦海中重現災難創傷發生時的噩夢，也會特別的去避開發生時的相關人事物。

另外還有對無形事務的焦慮，人們就需要花很多力氣來處理這種類型的焦慮情緒，像是總是擔心自己生病、形成慮病症、或是老是擔心自己不漂亮、不夠瘦，會故意催吐，形成厭食症，或是不斷整容整形，另外也有像是恐慌症，沒有特地對象或環境，會無預期的突然發作，突然的心悸、流汗、發抖，然後呼吸困難倒地。

更不容易處理的就是腦中的焦慮想法，有一些人必須不斷跟腦中的焦慮想法作戰，也就是所謂的強迫症，不知道你有沒有這樣的經驗，出門之後，突然在想：疑，我今天出門時有鎖門嗎？當你這樣想的時候，你會怎麼做？走回家門口檢查嗎？還是告訴自己一定有鎖，也許有些人會回頭檢查一兩次，但我曾經聽過一個故事，有位強迫症患者，為了降低腦中的這個想法，來回花了一個多小時在做這件事，下樓之後又上樓檢查，檢查之後又延伸出更多焦慮：疑，我剛剛檢查時會不會不小心又把門鎖打開忘記鎖，就這樣一而再再而三，甚至已經開車到半路，

還特地再回家檢查一次，焦慮想法強迫當事人放下手邊工作，先處理腦海中不斷反覆重現的焦慮。

大部分的時候，焦慮的確會督促我們做事情，通常焦慮是為了讓我們可以用更好的方式活著，像是擔心考不好而讀書，擔心發胖身體不健康而改善飲食和運動，但是如果做了相對應的行為，依然無法降低焦慮，那我們真正該處理的是焦慮無法降低這件事，這時候尋求身心科就醫就非常重要、而諮商的認知行為學派，對於焦慮疾患也有很好的療效。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)

工程與科學學院(機電系、織複系、工工系、
化工系、精密系、航太系) 紀姪宜心理師 (2282)

資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)

金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、
光電系、環科系) 孫羽佩心理師 (2285)

商學院 黃莉棋心理師 (2284)

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、

全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)

個案管理員 張喻婷社工師 (2264)

個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)