

經常焦慮症及社交焦慮症

1. 容易緊張是否有情緒病？(經常焦慮症)

容易緊張是否患有情緒病，尤其經常焦慮症，主要取決於患者是否在6個月內出現3個其他徵狀，例如肌肉緊張、容易疲累、坐立不安或不耐煩、情緒容易暴躁、難於集中精神或腦海一片空白、睡眠障礙，而且影響日常生活的功能，包括上班或上學。如果這些情況大大影響日常生活，才可算得上經常焦慮症。經常焦慮症患者的緊張通常是無原無故；而普通的緊張可能有特定原因，例如考試、面試，這些都是正常的。

2. 害羞到怎樣的情況才算是病？(社交焦慮症)

害羞是性格一部分，有時與成長或經歷有直接關係。社交焦慮症與害羞有點相似，例如害怕演講、上舞台，害怕在其他人面前進食，又或在一個坐滿人的課室被人望到，會覺得很尷尬。此外，害怕與人講電話，網上交談時會出現恐慌、面紅耳赤。

性格害羞和社交焦慮症，最主要的分野是社交焦慮症的病徵會影響日常功能，令患者不可上班上學，大大影響生活質素。

上述資料只作參考之用，一切均以醫生臨床診斷為準。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生李永堅

原文刊載於太陽報 2015.06.21