

## 令人擔憂的廣泛焦慮症

謝先生在近半年經常覺得頭痛，整個頭顱被金剛圈箍緊似的，他看過多個家庭醫生和腦科醫生，各種身體檢查包括腦掃描、磁力共振和抽血報告皆正常。謝先生半年前轉了工，工作壓力很大，經常失眠，無時無刻也感到很緊張焦慮，坐立不安，無論怎叫自己放鬆也控制不來，對任何大小事情也很擔憂，更擔心患上了腦癌。最後經精神科醫生診斷患上「廣泛焦慮症」，緊張性頭痛是常見的心身症狀。他的頭痛不是由生理病因引致，反而主要是跟生活壓力和焦慮情緒有關。

心身症狀在焦慮症和其他情緒病中是很普遍的，更往往是最早求醫的主因。除緊張性頭痛外，其他常見的心身症狀包括胃痛、心悸、胸口痛、頭暈、尿頻等。

血清素調節劑是焦慮症的主流藥物治療，氨基丁酸調節劑是另一種新一代的抗焦慮藥。焦慮症患者常存有杞人憂天的災難性思想謬誤，認為不幸的事必會發生，對所有事情過份憂慮。認知行為治療是常用於焦慮症的心理治療，配合呼吸鬆弛和肌肉鬆弛練習，便能有效駕馭焦慮。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生潘雲凌

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>