

附件8.3 認識焦慮症（一）影片文字版

受訪嘉賓：

沈君豪醫生

精神科專科醫生

香港中文大學醫學院榮譽臨床副教授

香港大學李嘉誠醫學院榮譽臨床副教授

影片內容大意

焦慮症是一組精神健康問題，指焦慮或恐懼的反應，超出了一般的正常範圍。觸發焦慮反應的可能是一些慣常的、無關痛癢的壓力、刺激，但反應超出比例，我們便稱這類反應為焦慮問題。

焦慮是一個情緒本能的反應。對於未知、危險的情況，例如考試、上台表演、演講或在同學面前展示一份重大的功課等，這些都是很大壓力的景況，有焦慮也不足為奇，是一個很正常的反應。有時候，焦慮甚至會幫助我們，讓我們更加認真、仔細、用心去處理事情，或面對覺得驚慌的事情時，焦慮可以保護自己，讓我們不是無畏地去嘗試每件高風險的事。

有適當的焦慮其實是好的，但當焦慮跟壓力源頭不成比例的時候，便會影響我們的表現及功能。我們可以參考三個情況。第一，正常的焦慮會比較處境性，例如因為有環境壓力而導致有擔心及不安的反應。第二，情況是短暫的，當壓力源頭過去之後一般焦慮感會慢慢逐漸減退，不會持續很久。第三，這個焦慮狀況是可控的，意思是即使當刻有擔心、緊張，我們仍然可以表現出應有的能力及狀態，而不會受太大影響，例如考試的時候我們都會緊張，但仍然可以回答問題，能把溫習過的知識寫下來、說出來。這些便是比較正常的焦慮。但若以上的狀態已經超出正常範圍，不能做到以上提及的情況，例如當壓力源頭過去，仍然不知為何感到持續焦慮，而這個焦慮感會影響到日常生活、功能、學習、社交、與家人關係等，這樣我們便需要注意這些焦慮問題。