

## 附件8.5 認識焦慮症（二）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

焦慮症有幾個不同的範疇會顯現這個狀態出來。

情緒方面，會感到經常不安、憂心、憂愁、害怕、恐懼，有很多擔心，或會覺得煩躁不安、暴躁、焦躁等。

身體狀況方面，有時會覺得繃緊，肌肉感覺收緊，好像處於戒備狀態，隨時會有危險的事情發生，身體不能休息似的。這個狀態很多時會明顯影響睡眠，讓人很難入睡，要睡覺時腦海卻想很多東西，例如不斷湧現學校發生的事情、跟同學的對話、別人如何回應等。焦慮亦會影響食慾，令人不想吃東西，更會覺得頭痛、心口痛，感覺吞嚥困難、呼吸不暢順、腸胃不適及肚瀉等情況。

認知方面，焦慮讓人感覺很難集中，例如上課的時候，聽不到老師說課，腦袋不靈活，像空白一片似的，記憶力有所下降，溫習過的知識很快便忘記。在焦慮思想下，判斷能力會受影響，例如會掙扎是否應該承諾老師做某件事情，而不能作出適當的決定。思想亦可能偏向比較負面，易於把事情災難化，感到所有事情有很多問題、或未知之數，於是非常不安。

行為方面，焦慮讓人會變得沒有耐性、暴躁，有時會退縮、逃避，例如同學邀請吃飯或進行活動，也不想參加。老師邀請參與的活動也會儘量避免。

這些狀態都是比較常見的焦慮症狀況。