

# 焦慮

**焦慮是正常的情緒。**我們偶爾都會因諸如金錢、家庭或工作等事情感到憂慮。焦慮也可能來自好的事情，例如：準備結婚、找到新工作或準備搬家。



## 焦慮在什麼時候會演變成為問題呢？

如果您的擔憂一直揮之不去或擾亂了您的生活，您就有可能患了焦慮症。請向您的醫生尋求幫助。您的醫生可能將您轉介給專家。您的病情可以好轉。

## 焦慮的症狀有哪些？

心理上：

- 擔憂或害怕
- 注意力無法集中
- 感到不耐煩或易怒

生理上：

- 頭痛和肌肉緊繃
- 心跳加快（心悸）
- 疲倦
- 睡眠障礙
- 吞嚥困難
- 噁心或嘔吐

## 生活中的哪類事情會引起焦慮？

- 因改變所造成的壓力
- 與學校、家庭或自身健康相關的問題
- 沒有車或車禍
- 失業或心愛的人過世

## 如何處理焦慮？

- 最好幾乎每天都保持運動習慣
- 吃健康的食品
- 與您關心和信任的人討論問題
- 積極正面的思考方式
- 冥想或禱告

許多人認為他們生來就是喜歡擔憂，或他們可以「克服焦慮」。實際上，焦慮確實存在。有些人可能需要向健康專業人士諮詢。而有些人可能需要接受藥物治療。

有焦慮情緒的人可能患有其他疾病，例如：憂鬱症。憂鬱症是指心情沮喪或不快樂。我們大部分的人都曾經有過這種感覺。但是，如果這種憂鬱情緒持續數週或更長的時間，那麼就該尋求協助了。

請諮詢您的醫生。提出有關您的想法、感受和症狀的問題。您的醫生可能將您轉介給健康專業人士。找對健康專業人士是很重要的。如果您對健康專業人士的性別、年齡、語言或文化背景有偏好，請告知您的醫生。

## Anxiety (Chinese)

©2011 L.A. Care Health Plan。保留所有權利。L.A. Care Health Plan 與我們的特約保健計劃合作夥伴 Care1st Health Plan 及 Kaiser Permanente 合作開發。我們共同在洛杉磯縣提供 Medi-Cal 管理式護理服務。RHE588 (12/11)