

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	精神科	編號：7930032
主 題	焦慮症的症狀處理方法	94.08.30 訂定
製作單位	93 病房	103.05.23 二修
審閱		

一、藥物治療

抗焦慮藥物可以幫助達到減輕焦慮、肌肉放鬆及鎮靜安眠等效果，就如同一般慢性病需規則服藥才能持續穩定病情，切勿擅自停藥以免復發。

二、職能治療

運用職能治療活動有目的的達到復健治療的效果，恢復或強化病人的學習能力、學習社交技巧及社會適應能力、時間管理技巧、增進自我認識及重整自我價值，建立病人獨立生活之能力，幫助病人適應社會環境。

三、團體治療

透過團體治療之方式，如人際互動團體、支持性團體、生活討論會、疾病藥物衛教團體、壓力調適團體…等，提供情緒宣洩與支持、增進與他人互動的機會，讓其了解與其他成員有相同的問題或症狀，學習正向的因應方式，增加自我控制，學習新的行為，提升問題解決及環境適應之能力。



四、個別心理治療

以個別方式藉由會談找出情緒或問題的癥結，去除、減輕或緩解既存之症狀，調整偏差之行為模式，協助處理問題及人際互動，或促進正向之人格成長及發展，增強其自我了解，使其能發揮自我的功能。

五、認知行為治療

藉由認知行為治療協助學習觀察自己的行為，學習新的內在對話來引導行為的產生，進而教導在實際生活情境中更有效的應對技巧，達到降低焦慮，學習新的行為及因應技巧。

六、善用肌肉放鬆的練習

主要是用來降低交感神經敏感症狀，提升個人對身體的覺察，藉由安靜舒適的環境、治療者的指導語及調整呼吸，並藉由肌肉拉緊及放鬆的動作練習，先做肌肉拉緊的動作，再做放鬆的動作，然後感受由緊到鬆的過程，持續保持這種放鬆的感覺，體會肌肉鬆弛的感覺，當身體放鬆時，即可使情緒穩定下來，從中感受體會肌肉放鬆的感覺，而使身體放鬆與情緒穩定，進一步以此種身體感覺為放鬆練習的指標，再將學習得的放鬆技巧

於家中繼續練習，並應用於日常生活情境中。

七、減少刺激性飲食

任何能夠刺激中樞神經系統的化學物質都可能引發焦慮感，例如：含咖啡因的飲料(例：茶、咖啡、可樂…)、尼古丁(例：抽菸)、古柯鹼和安非他命等，甚至有些人會藉由酒精來麻醉自己，紓解焦慮的症狀，但這正是錯誤的觀念，一般吃愈多，產生焦慮的機率就愈大，所以一定要拒絕一切不良習慣的誘惑。



八、從事轉移注意力的活動

可以從事靜坐、冥想、聽音樂、畫畫、寫經文、下棋、撲克牌、麻將等活動，減輕焦慮。

九、改善失眠的方法

- (一) 減少或排除環境中干擾睡眠的因素。
- (二) 協助維持正常的生活作息，白天減少臥床的時間，午睡時間不宜過長，必要時可適當調整或增加白天活動量，維持規律性的作息，定時就寢及起床。
- (三) 簡化環境，光線不宜太強，色彩以冷色系為主，保持臥房安寧舒適。
- (四) 睡前可執行腹式呼吸運動及放鬆技巧，以幫助睡眠。
- (五) 睡前洗溫水澡、喝一杯加糖的溫牛奶或含鈣質的水果，如奇異果。
- (六) 避免於晚上或睡前飲用刺激性的飲料(茶、咖啡、可樂)或做激烈運動。
- (七) 服用睡前藥物後立即上床休息，避免活動影響藥物效果。

參考資料：

- 陳玉芳(2009)·慢性焦慮，不能承受的「重」·*諮商與輔導*，278，(30-31頁)。
- Kennerley, H. (2009)·壓力反應·施承孫、宮宇軒(譯)，*拒絕焦慮·戰勝焦慮自助手冊* (初版，21-28頁)·台北：勝景文化。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！