

正常的焦虑情绪和焦虑症有什么不同

35岁的李女士一贯对工作要求较高,但由于工作压力很大,一年前李女士换了一份工作。虽然新工作的压力显著减轻,但并未让李女士觉得轻松,她依然担心自己的工作表现不够好,会被解雇。并且,在没有任何身体不适的情况下,她还总担心自己和家人的身体健康。

近半年来,李女士几乎每天都入睡困难,白天感到疲劳,工作时也总是走神。在日常生活中,李女士也经常感到紧张,哪怕休息时,也放松不下来,脑子里总是不停地想事情,容易烦躁,且多次因为小事和身边的人发生矛盾。

更让李女士担心和不安的是,她出现了明显的持续性心慌、胸闷及胃肠道不适,虽然反复就诊,但改善不明显,这给李女士的日常工作、生活和人际关系造成了显著的负面影响。直到转诊至心理科后,被诊断为广泛性焦虑症并经过规范治疗,李女士的症状才得到缓解。

那么,广泛性焦虑症是什么?与正常的焦虑情绪有何区别?又该如何预防?

广泛性焦虑症是一种常见的心理健康问题,表现为对多种日常事务的过度 and 持续性担忧。

广泛性焦虑症的主要特征是至少6个月内几乎每天都存在过度焦虑和担忧,这种担忧难以控制,并且与

广泛性焦虑症的症状不限于情绪方面的困扰,还包括多种身体症状感受、思维和想法的苦恼,以及行为上的改变。常见症状包括以下几种。

过度担忧,对日常生活中的各种事情,如工作、健康、财务和人际关系等,感到过度担忧。

难以控制的担忧,即使意识到自己的担忧是过度的,但依然难以控制这种担心/担忧。

躯体症状,包括肌肉紧张、身体疲劳、头痛、胃肠不适、易出汗、尿频尿急、胸闷气短、心慌心悸等。

广泛性焦虑症的发生和维持受多种因素影响和相互作用,不同个体间可能存在差异。相关因素如下。

生物因素,如遗传、神经生物学因素及大脑结构和功能的异常等。

心理因素,如个体的性格特点,过度的自我责任感、完美主义倾向、对控制的需求过高,负面的思

广泛性焦虑症通常需要综合性治疗,包括药物治疗、非药物治疗及自我管理和生活方式调整。

药物治疗,一些调控大脑神经递质水平的药物,如氟西汀、舍曲林、草酸艾司西酞普兰等,可用于治疗广泛性焦虑症。除此之外,苯二氮草类药物可以迅速缓解焦虑症状,常用于短期治疗或急性焦虑发作的治疗。

心理治疗,认知行为疗法和正念疗法是目前最常用的两种心理治疗方法。前者可以帮助患者识别和改变负面思维模式和行为反应,通过系统性的

两者在基本特征、诱发因素、持续时间、自主调控性、生理反应、思维及行为反应等多个方面都存在区别。

正常的焦虑情绪

正常的焦虑情绪是个体面对压力时通常会出现的正常情绪反应和认知状态,通常在特定压力或现实的威胁下发生。一般特定压力或现实的威胁解除后,焦虑情绪随之消失。

个体对正常的焦虑情绪可进行自主有效的调节和缓解,日常功能不会显著受损,也不会感受到明显的痛苦。

生理反应方面,可出现一过性或短暂的身体症状,包括

实际情况不成比例。在进行广泛性焦虑症的临床诊断时,要排除药物使用或精神活性物质的过度使用导致的症状,也要排除其他可能引起类似症状的心理或生理疾病,如抑郁症、甲状腺功能亢进、低血糖等。

情绪症状,如易怒、紧张、烦躁、着急、不安。

睡眠问题,难以入睡、睡眠质量差或睡着后频繁醒来。

注意力不集中,难以集中注意力或感到思虑过多甚至思维混乱。

行为改变,回避引发焦虑的人、事、物,或者反复求助,甚至过度饮酒和依赖服药。

案例中的李女士就有这样难以控制的过度担忧,伴随一系列认知、情绪、躯体、行为方面的问题,且持续时间超过半年。

思维风格和认知模式(如过度担心、对问题的过度关注和过度防御反应)等,都有可能增加广泛性焦虑症的发生风险。

社会因素,如环境压力、生活事件(如家庭、工作、人际关系等)等,会对个体的情绪和心理状态产生影响,也可能是广泛性焦虑症的促发和维持因素。

技术来管理焦虑。后者可以帮助患者专注于当下,减少对未来可能事件的过度担忧。

自我管理和生活方式调整,包括规律运动,特别是中等强度的有氧运动(如快走、慢跑、骑车、游泳等);学习和练习放松技巧;积极寻求社会支持,拓宽兴趣,转移不良情绪;保持良好的生活习惯,如饮食及睡眠卫生习惯等。

通过早期干预和持续治疗,大多数广泛性焦虑症患者可以显著改善症状,提高生活质量。由于该病具有慢性 and 波动性的特点,并且有复发的可能,因此倡导全病程规范治疗。

消化功能紊乱、头痛、心脏不适、呼吸急促、食欲增加或食欲减退、睡眠觉醒节律紊乱。

思维及行为反应方面,特定压力或现实的威胁消除后相关症状也会随之消失。不会因为当前的焦虑而对未来的预期结果有灾难化思维;主动寻求并获取应对方法,可主动积极执行应对方案。

广泛性焦虑症

广泛性焦虑症对日常琐事感到持续且无法控制的担心或忧虑,影响日常功能或感到痛苦,诱因较难明确。在没有特定压力/现实的威胁存在时,或存在较低水平的压力刺激时,持续存在焦虑情绪,对压力更敏感,压力反应持续时间更长。

个体对焦虑症状很难控制,无法自主调整或缓解,导致日常功能受损或感受到明显的痛苦。

生理反应方面,在当前没有特定高水平压力或现实威胁的情况下,持续出现全身多个系统对应的躯体不适,这些躯体不适的严重程度可能伴随患者压力感的大小而波动。

思维及行为反应方面,由于焦虑,对未来的预期结果具有灾难化思维,从而进一步加重焦虑情绪;不断寻求外部的确定性回应,容易采取回避、拖延等消极的应对措施。

