

疫情中如何預防焦慮症？

不間斷的新冠疫情和俄烏戰事，使人們變得異常緊張、焦慮、不安，心理健康受到了傷害，特別是已患有焦慮症和強迫症等心理疾病的人士。因此，我們應當知道如何預防患上焦慮症。

首先應該知道，焦慮情緒是很多人都曾經感受過的體驗，是一種不愉快以及難以形容的擔心狀態。但焦慮症是指以廣泛和持續性(2周以上)焦慮或反覆發作的驚恐不安等症狀為主要特徵，常伴有口乾、汗出、心悸、氣急、尿頻、尿急、頭痛或坐臥不安、失眠等症狀，它是一種疾病，不僅給患者本人和親友的精神帶來折磨，嚴重者還會帶來重大傷害。

一、哪些人群最易患有焦慮症？誘因是什麼？

1. 核酸檢測陽性在家隔離人士和家屬(不知何時轉陰、擔心親屬感染等)
2. 兒童、青少年（因學校關閉停課、失去社交活動等）。
3. 成年人、長者以及有潛在健康問題的人（因隔離、孤獨、喪親等）。
4. 已有心理健康問題的人士（因支援服務受影響，以及舊病復發等）。
5. 前線醫護人員（因害怕被傳染，工作壓力等）。
6. 經濟狀況變化人士（因失業、收入減少等）。

二、哪些措施有助於防止焦慮症的發生？

1. 與朋友、家人在網上經常保持聯繫，及時溝通，交流資訊，守望相助。
2. 保持忙碌狀態，做自己喜歡的事，多閱讀，看網絡影視劇等。
3. 經常清潔家居環境，學習烹調美食，增進與家人關係等。
4. 鍛煉身體，以增強免疫力，比如瑜伽、健身、散步、跑步及其他運動等。
5. 保持心情平靜，通過正念自我覺察、冥想、祈禱或者養寵物等。
6. 限制新聞和社交媒體的閱讀數量，吸收正確可靠的資訊。減少社交媒體或關閉不實資訊提醒。如果你對 WhatsApp 或 Facebook 等群組的大量資訊不堪重負，可將其設定為靜音，或者刪除相關群組。
7. 保持健康的生活方式，保證均衡飲食、優質睡眠，避免精疲力盡。



三、從中醫內科學的角度看，焦慮症屬於情志病範疇，其內容見於「鬱證」「驚」「恐」「驚悸」「心悸」「怔忡」「不寐」等病症。中醫理論認為，焦慮症是由於身體的腎氣虧虛、肝氣抑鬱、情志內傷、肝失疏泄、氣機不調、脾失健運、生化不足、膽的分泌功能失調、氣滯血瘀、鬱久化熱、擾亂心神、令神明無主而形成的。

四、焦慮症大致分為三種類型：

1.肝腎陰虛型：表現為恐懼不安、入睡困難、多夢易醒、易出汗、四肢軟弱、眩暈、耳鳴、五心煩熱和急躁易怒。

2.心虛膽怯型：常見善驚易恐、坐臥不安、多夢易醒、心悸食少、惡聞聲響。

3.痰熱擾神型：表現為驚恐不安、心煩不眠、多夢易驚、口苦目眩、胸滿痞塞、煩躁不安。

五、中醫治療焦慮症的方法，是通過疏肝利膽、健脾化痰、養心安神、滋補肝腎等方藥，起到定志安神、調節情緒、調理氣血和平衡臟腑的作用。常用方法除中藥外，還包括針灸和食療法。

六、治療焦慮症的食療偏方

1. 棗麥粥

材料:棗仁 30 克、浮小麥 60 克、粳米 100 克、大棗 6 枚。

做法:將棗仁、浮小麥、大棗洗淨,加水煮 10 分鐘,取汁去渣,加入粳米同煮成粥。

功效:養心安神。適用於婦女煩躁、神志不寧、精神恍惚、多呵欠、悲傷欲哭,以及心悸、失眠、自汗。

2. 海帶綠豆粥

材料:海帶 30 克、綠豆 30 克、粳米 100 克,片糖適量。

做法:先浸泡海帶片刻,洗淨切碎;綠豆略浸泡後洗淨;粳米淘洗乾淨,共煮為粥。

食用:粥成後,加入適量片糖食用。

功效:消熱解毒、利水泄熱。

3. 銀耳蓮子湯

材料:水發銀耳 200 克、蓮子 30 克、薏苡仁 10 克、冰糖適量。

做法:用溫水浸泡蓮子至軟,洗淨銀耳摘成小朵,加入薏苡仁,加水煮 45 分鐘,加入冰糖調味。

功效:清熱解渴、養胃健脾、祛濕補血,滋陰順氣。銀耳蓮子湯是常用的治療焦慮症的食療方法。



七、焦慮症患者的忌口

焦慮症患者應避免食用油炸食物、辛辣油膩食物等不易消化吸收、易刺激身體的食品及飲料。

撰文：吳瑋博士(香港大學中醫藥學院高級中醫師)

2022年3月