

焦虑可能是对生活中某些状况做出的正常反应，也可能是一种疾病。对真实的、记忆中的或假想情况的恐惧会触发身体反应，如果反应强烈或持续时间长，则会给人造成痛苦、影响我们的生活质量。焦虑会导致惊恐发作、恐惧症或广泛性焦虑。

惊恐发作有时由我们认为无法解决的状况引发，但通常情况下其触发机制不明。发作时，我们会出现濒死感或即将要发疯感。我们出现强烈的心悸、气短、面色苍白、出汗、恶心、呕吐、头痛、头晕，有时会出现昏厥。惊恐发作会持续几分钟，或最多几小时，缓解后无任何后遗症。由于该疾病通常会反复发作，患者会对此出现强烈的恐惧。与惊恐较劲或试图逃避虽然可以让我们获得一时的安宁，但会促使发作再次出现。为了解惊恐发作，减轻发作时的不适感，患者可以自愿诱发与惊恐发作相关的生理反应。例如，可通过锻炼身体诱发心动过速。

恐惧症是一种毫无根据的恐惧，不会对反对恐惧的推断作出回应。坚持抗击恐惧反而会加重恐惧感。恐惧症可能是对某种特定情境的恐惧，不会对患者的生活造成限制（例如害怕蜘蛛或电梯）。广场恐惧症——对开放空间或公共场所的恐惧——则更为复杂，可能发展为惊恐发作并限制患者正常生活，造成患者在一些情况下很多年都不再出门。

患有**广泛性焦虑**的一些患者会出现持续紧张不安、长期的生活困扰、过度悲观，以及影响他们生活质量的症状，如心悸、头痛、注意力不集中、失眠、胸痛、消化不良或对生病的恐惧。这些症状通常会持续6个月以上。

针对所有这些情况均有有效的**治疗方法**，请尽早就医。我们建议您：

- 识别**压力触发机制**。
- 对**生活节奏**做出微小的改变。
- 保持**健康的生活习惯**（注重饮食、保障夜间睡眠、锻炼身体、保持活跃状态和良好的自尊）。
- 降低对**周围环境的要求**。
- 表达、倾诉**忧虑**。
- 采用**冥想和放松技巧**。
- 实践**愉悦身心的活动**。



如果很难做出这些改变，或者您没有看到情绪的改善，我们建议您咨询医生，并考虑开始接受心理治疗或药物治疗。