

投稿類別：
健康與護理類

篇名：
青春的煩惱——認識焦慮

作者：
林書暄。市立大園國際高中。高三 8 班
徐紹博。市立大園國際高中。高三 8 班

指導老師：
鄭婉伶老師。

青春的煩惱---認識焦慮

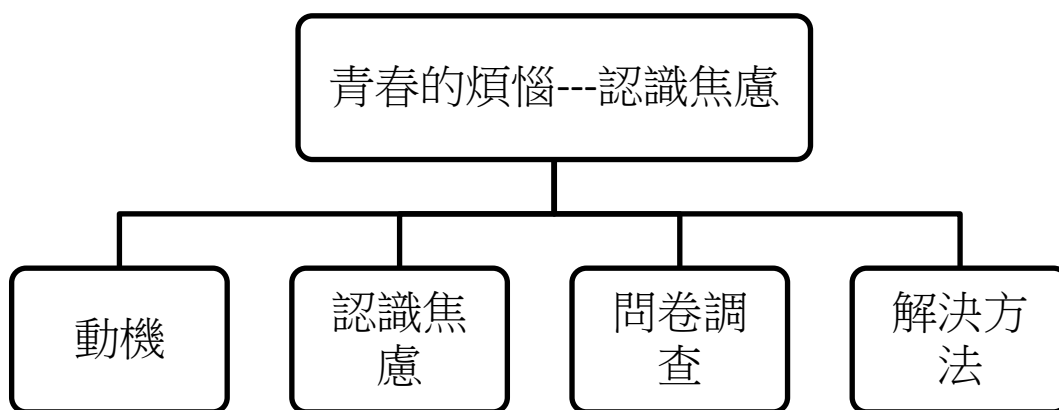
壹●前言：

一、研究動機及目的：

現階段的高中生常常面臨許多問題，如：升學，家庭，感情……等，在台灣，幾乎所有青少年都要面對這種狀況，而這些問題也常在無形之中變成壓力，進而產生焦慮，發現時卻已身心俱疲。

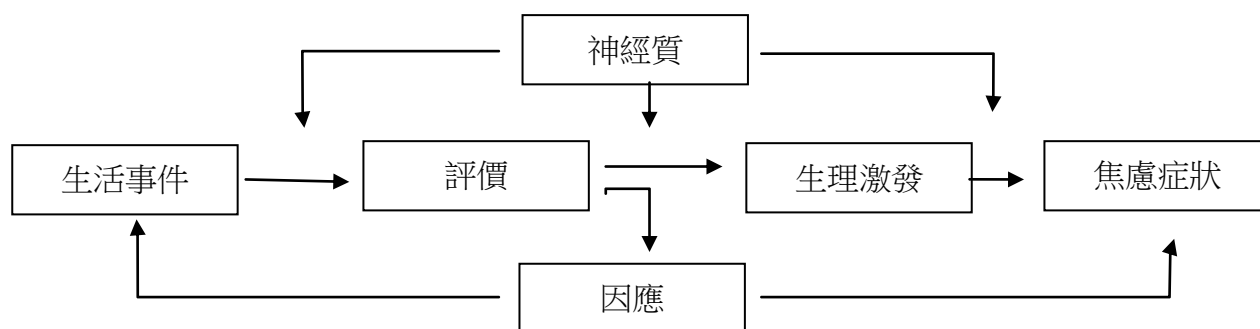
適當的壓力可以是成長的助力，過量壓力所產生的焦慮卻有可能成為人生的阻力，甚至產生許多不堪設想的後果。正身在此階段的我們藉由此小論文有機會，以桃園市立大園國際高中的高二生做問卷調查，以了解現在的高二生為什麼會焦慮。並了解焦慮是從何產生，該如何改善。

二、研究方法：



貳●正文：

一、焦慮症的產生：



青春的煩惱---認識焦慮

二、焦慮症定義和概說：

焦慮症又稱焦慮性精神症，主要的臨床表現為廣泛性焦慮症(慢性焦慮症)和發作性驚恐狀態(急性焦慮症)。在緊張時所感到腹痛、心跳加速、胸悶，甚至是呼吸困難……等，這是因大腦送出訊息，製造出壓力賀爾蒙【註 1】，改變自律神經系統，進一步產生生理反應，而造成身體的不適。

臨床的焦慮症三大症狀：

(一)病理性焦慮情緒：持續性和發作性經常出現的反應:恐懼、害怕、緊張和不安等。有 70% 的患者同時伴有憂鬱症狀。有時情緒激動，經常無故地發怒。時常專注於自身健康，擔心疾病發作。

(二)軀體不適症狀：常為早期症狀。在疾病進展期通常伴有多種症狀：心悸、心慌、胸悶等，如此症狀反過來又加重患者的擔憂和焦慮。絕大多數焦慮症病人還有手抖、手指震顫或麻木感、陣發性潮紅或冷感，內分泌失調，暈眩等症狀。

(三)精神運動性不安（簡稱精神性不安）：坐立不安、心神不定、注意力無法集中等，因無明顯原因，且出現上列症狀。

三、焦慮的種類：

種類	症狀
恐慌症	反覆的恐慌發作，帶有強烈的焦慮性及生理反應。
懼曠症	懼怕焦慮發作時無法獲得援助，所以很多地方不敢去，EX：空曠地。
社交畏懼症	因擔心他人批評，發生困窘而害怕躲避社交情境。
特定對象畏懼症	對特定物體或情境帶有強烈焦慮反應和躲避行為。
廣泛性焦慮	長期無法控制得擔心許多事物。
強迫症	強迫式的思考與行為，無法恐致的反覆出現令人焦慮的想法、影像或衝動，需透過某些特定行為來中和焦慮。

青春的煩惱---認識焦慮

創傷後壓力症候群	<ol style="list-style-type: none">1. 反覆再經驗與該創傷相關事物。2. 在日常生活中有強烈焦慮反應，警覺系統被過度活化，總是覺得緊張。3. 患者會不停地以積極或消極的策略來逃避跟創傷事件相關的人、事、時、地、物 而且暴露創傷事件後一段時間會出現失能情形
----------	--

【註1】正名為「皮質醇」，是由腎上腺製造分泌的一種類固醇賀爾蒙，壓力大時會大量分泌，透過醣質新生增加血糖讓身體有能量應付壓力。

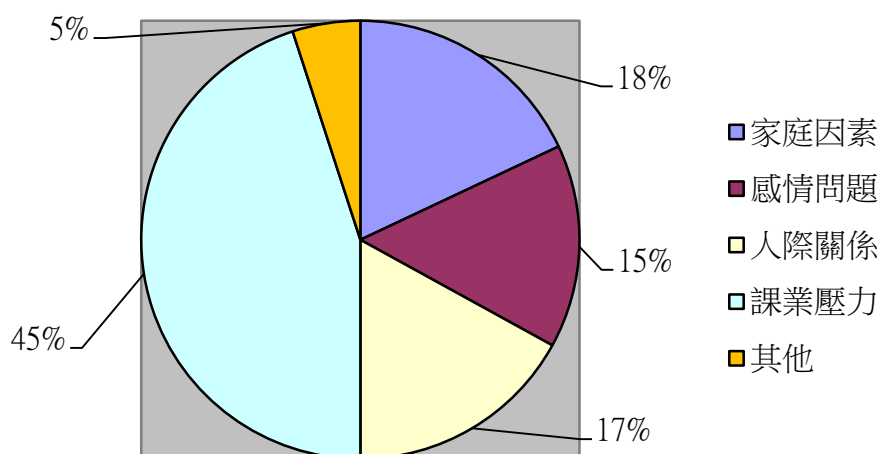
參● 問卷調查:

一、實測人數：

132人，男生52人，女生80人
文組資料62份，理組資料70份

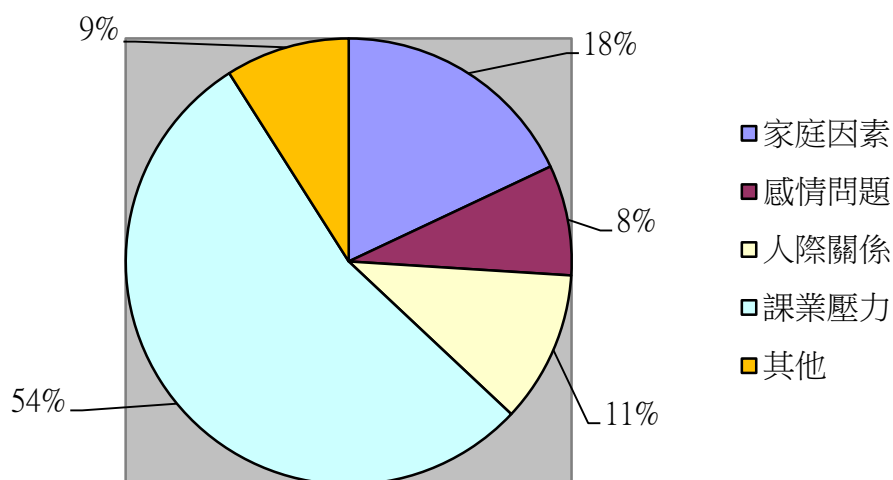
二、文、理組焦慮來源比較：

(一) 理組：



青春的煩惱---認識焦慮

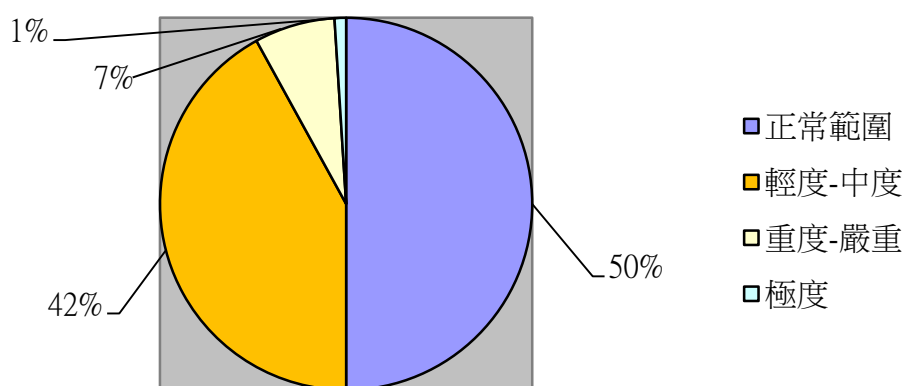
(二)文組：



根據上述資料可得知理組與文組最大的焦慮來源皆來自課業壓力，其次則是家庭因素，故可看到理組與文組的焦慮來源大致相同，唯一不同的是，文組的課業壓力的比例大於理組，所以推論出大園國際高中的高二文組學生對於課業上的焦慮是超過理組學生的。

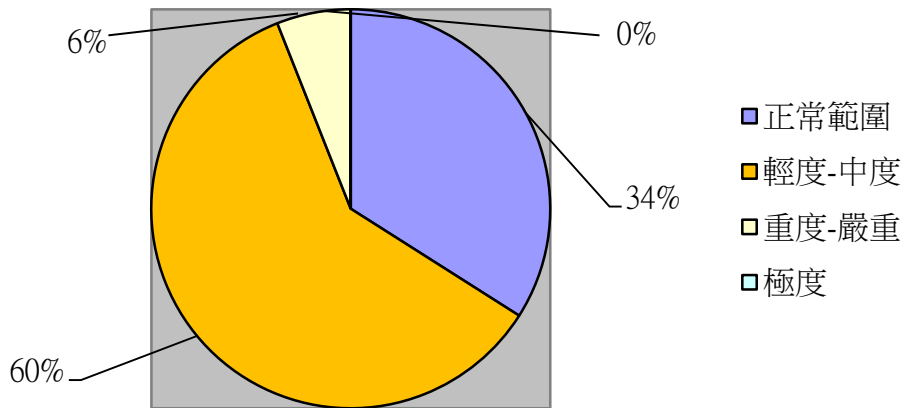
四、文、理組焦慮程度的比較：

(一) 理組：



青春的煩惱---認識焦慮

(二) 文組：



由此圖表顯示，大園國際高中理組的高二學生普遍的數據較文組學生來的輕微，但理組學生的重度及極度比例較高，所以理組學生焦慮的狀況是呈現較極端的差異；反觀文組學生，雖然輕度的比例較高，但屬於重度及極度的比例較低，可推論出文組學生的狀況較為相近。

肆●改善方法：

一、自我治療：

(一) 自我鬆弛：先脫離緊張情緒，並嘗試讓自己在精神狀況佳時，去克服會讓自己感到焦慮之事物。

(二) 自我反省：不過度壓抑自己的情緒及感受，並適時的表達或發洩出來。

(三) 自我刺激：找一件自己有興趣的事情或從事高強度運動，以轉移對事情的注意力。

(四) 保持充足睡眠：多休息使身心狀態維持良好，以此降低緊繃的情緒。

二、以自我治療時，須配合藥物一起進行，才可達到最大效果，如：

(一) 安定：適用於精神抑鬱性焦慮、緊張等症。

(二) 利眠寧：具有鎮靜、抗焦慮、抗驚厥作用。常用於治療焦慮性和情緒煩躁。

青春的煩惱---認識焦慮

三、如焦慮症狀還伴有抑鬱，則可服用：

(一) 多慮平：具有抗焦慮、抗抑鬱、鎮靜。適用於各種抑鬱症、焦慮抑鬱狀態。

(二) 阿米替林：在三環類抗抑鬱藥中鎮靜效應最強，適用於治療焦慮性。

伍●結論：

一開始接觸到焦慮症是因我們發現到，普遍高中生都有臨床上的症狀，所以引發我們想去了解焦慮症。

在研究結果中我們發現到，桃園市立大園國際高中 57% 的高二學生有焦慮的傾向，而來源大部分是課業壓力及家庭因素所導致。由此可見，學校課業壓力已造成學生負擔，家庭因素又更加重焦慮的症狀，而普遍學生大多不敢尋求師長及社福單位的協助，所以問題就如滾雪球般，日益嚴重。

如今隨著時代進步，學生可以解決焦慮症的方法也增加了不少。如資料中所說的，自我治療，和藥物治療都是我們隨手可得的資源。但最根本的幫助還是常放寬心胸，並找到壓力釋放得管道才是最根本的治療方法。

焦慮症發作時我們不要害怕。放寬心胸接納他，找尋方法治癒他，不要害怕接觸他，這樣我們的生活才會過得開心，而不是處處充滿著緊張和壓力。

陸●引註資料：

一、林奕廷。放輕鬆，不焦慮 自律神經的保健之道。

二、Tamar Chansky。焦慮是戒得掉的 不再嚇自己的四個練習

三、林朝誠。宅男宅女症候群 與社會焦慮症共處

四、焦慮症-A+醫學百科

<http://cht.a-hospital.com/w/%E7%84%A6%E8%99%91%E7%97%87#.E8.87.AA.E6.88.91.E6.B2.BB.E7.96.97>

五、A+醫學百科

<http://cht.a-hospital.com/w/%E9%A6%96%E9%A1%B5>

六、黑暗中的曙光-焦慮症詳解

<http://catloveus.webnode.tw/products/%E7%84%A6%E6%85%AE%E7%97%87%E8%A9%B3%E8%A7%A3/>

柒●問卷設計：

青春的煩惱---認識焦慮

問卷調查

1. 性別：

男 女

2. 年級/類組：

高二/文組 高二/理組

3. 焦慮來源：

家庭因素 課業壓力 人際關係 感情問題 其他_____

4. 焦慮自我評量表：

1=幾乎沒有 2=偶爾，有時候 3=很多時候 4=總是如此

	問題	分數
1	我最近比過去容易感到緊張或焦慮	
2	我無緣無故感到害怕	
3	我容易煩亂或覺得恐慌	
4	我覺得自己快要崩潰了	
5	我覺得一切都很好，沒有壞事會發生	
6	我的手或腳發抖或打顫	
7	我受頭痛、頸痛或背痛所苦	
8	我覺得虛弱而且容易累	
9	我覺得心情平靜，而且能輕易地維持坐姿	
10	我感到心跳急促(心悸)	
11	我受一陣陣的頭暈發作所苦	
12	我曾經緊張或焦慮得暈倒，或覺得快要暈過去了	
13	我可以平順地呼吸和吸氣	

青春的煩惱---認識焦慮

14	我覺得手指或腳趾麻木和刺痛	
15	我受胃痛和消化不良所苦	
16	我常常需要去小便	
17	我的手常常是乾燥又溫暖的	
18	我的臉會發燙發紅	
19	我容易入睡，而且整晚睡得很好	
20	我會做惡夢	

308徐紹博及308林書暄感謝您填寫這份問卷