

Yellow
Brick
Road



让 焦虑 走开

给家人出现精神问题的家庭

您是否担心自己的亲人可能正处于焦虑之中？

我们所有人都会有感到焦虑的时候，但有时它可能会击垮我们。我们的感觉可能从稍许不安到持续的恐惧，或感到恐慌或害怕。

虽然感到一定程度的焦虑是正常的，但它可能会严重到让自己无法继续日常生活，而且可能发展成焦虑症。

但事情不一定会发展到那样的地步。

我们可以帮助您和您的亲人，为他们提供其所需要的心理健康支持。

为什么我们会感到焦虑， 又是什么原因造成的呢？

焦虑的感觉源自我们身体对危险或感知到的危险的自然反应。

虽然我们的祖先不得不担心危及自己生命的危险，如被野生动物追逐，而我们面临的危险往往不再是针对身体的，而且威胁性也较小。

尽管如此，我们的大脑做出的反应却和过去一样。当大脑感觉到危险时（真实的或感知的），就会引起各种症状和感觉，我们将这些症状和感觉称为焦虑。

如何识别焦虑？

我们从三个主要方面感受到焦虑的影响：

1. 身体效果：

- 心跳加剧
- 出汗
- 喘不过气
- 头晕
- 发抖
- 胸痛或心里发紧
- 恶心和胃痛

2. 思想：

- 辗转反侧，心烦意乱
- 脱离现实地胡思乱想

3. 行为：

- 畏缩不前或退避三舍

不同类型的 焦虑症

1. 广泛性焦虑障碍

这种慢性障碍涉及过度、持久的焦虑和担心非特定的生活事件、对象和情况。

这是最常见的焦虑症，患有此症的人并不总是能够找出令其焦虑的原因。

虽然许多不同的诊断构成焦虑症，但广泛性焦虑症 (GAD) 的症状通常包括：

- 忐忑不安和心神不宁
- 无法控制的忧虑感
- 越来越易怒
- 注意力难以集中
- 睡眠障碍，如入睡难或辗转反侧

虽然这些症状在日常生活中可能是正常的，但是患有广泛性焦虑症的人体验到的是持续的或极端的症状。

广泛性焦虑症可能只表现为隐约的、令人不安的忧虑，也可能成为更严重的、扰乱日常生活的焦虑

2. 惊恐症

短暂或突然发作的强烈恐惧和担忧是惊恐症的主要特点。这些发作可导致发抖、迷惑、头晕、恶心和呼吸困难。

惊恐症往往会突然发作而且病情会迅速加重，10分钟后达到顶峰。但是，惊恐症每次发作可能会持续数小时。

惊恐症通常发生在经历了可怕的事情或承受了长时间的压力之后，但也可能在没有任何导火线的情况下发生。

3. 特定恐惧症

这是一种非理性的恐惧和对某个特定的对象或情况的回避。恐惧症不像其他焦虑症，因为恐惧症与特定的诱因相关。

有恐惧症的人可能承认其恐惧是不合逻辑的或极端的，但遇到诱因时仍然无法控制其焦虑情绪。

4. 广场恐惧症、社交焦虑症或社交恐惧症

这可能涉及对特定地点、事件或情形的恐惧或回避。患者会认为在这些地点、事件或情形中一旦被困，他们将无处可逃或无法获得帮助。

这种恐惧症还包括害怕在社交场合中听到他人的负面评语，或害怕在公众场合遭遇尴尬。

社交焦虑症包括各种感受，如：怯场、害怕亲密关系，以及遇到羞辱或拒绝时产生的焦虑等。

这种障碍会导致一个人回避公共场合，不愿意与人接触，乃至使日常生活变得极其困难。

5. 分离焦虑症

这涉及到与提供安全感的某个人或某个地点分离后的高度焦虑。分离有时可能导致恐慌症状。



什么原因导致焦虑症？

焦虑症的成因是复杂的。许多原因可能同时发生，部分可能导致其他原因，而有些可能不会导致焦虑症，除非另一个原因同时存在。

可能的原因可能包括环境压力源、遗传、医疗因素、神经化学、戒断某些物质和创伤。

如何治疗焦虑症？

治疗包括心理治疗、行为治疗和药物治疗的组合。

酒精依赖，抑郁，或其他条件有时对心理健康有非常强烈的影响，以至于治疗焦虑症必须等到任何既有的病情得到控制。

能在家治疗焦虑吗？

在某些情况下，焦虑症可以在家里治疗而不用临床监督。然而，对严重或长期焦虑症这可能无效。

有几种锻炼和活动可以帮助应对比较轻的、更集中的或短期的焦虑症，这包括：

压力管理

学会管理压力有助于限制潜在的诱因。做好准备，迎战压力和限期，编制列表，使艰巨的任务易于管理，并敢于下决心给自己放假。

能够提供支持的亲友网络

与熟悉和支持您的人交谈，如家人或朋友。当地及网上也可能有提供这方面支持的团体。

心理辅导

治疗焦虑的标准做法是做心理辅导。这可能包括认知行为疗法（CBT）、心理治疗或联合疗法。

放松的技巧

简单的活动可以有助于舒缓精神上 and 身体上出现的焦虑迹象。这些技巧包括冥想、深呼吸练习、泡澡、在黑暗中休息、练瑜伽。

药物治疗

您可以借助几种药物来支持焦虑管理。可能控制某些身体和精神症状的药物包括抗抑郁药、苯二氮革类、三环类β受体阻断药。

体育锻炼

体育锻炼可以改善自身形象，在大脑里释放引发积极情绪的化学物质。

用积极的想法 取代 消极思想的练习

1. 列出可能因为焦虑而循环出现的负面想法。
2. 在消极思想的旁边列出积极的、可信的想法来取代消极思想。
3. 当您感到焦虑时，使用此列表来帮助您把消极想法变成更积极的想法。
4. 如果焦虑症状与某一特定原因（如恐惧症）有关，则创建成功面对和克服特定恐惧的心理形象也会有好处。

焦虑能预防吗？

有办法可以降低患焦虑症的风险。记住，焦虑的感觉是日常生活中的自然现象，感觉焦虑并不一定是患了焦虑症。

您可以采取以下步骤来帮助缓和焦虑情绪：

- 减少咖啡因、茶、糖和巧克力的摄入量。
- 在服用非处方药或草药之前，请咨询医生或药剂师，了解药里面是否有任何化学成分会导致焦虑症状恶化。
- 保持健康饮食。
- 睡眠有规律。
- 避免酒精、大麻和其他消遣性药物。

如何为遭受焦虑折磨的亲人提供支持？

向处于焦虑中的亲人提供支持的第一步是意识到焦虑有多种表现形式。最好与家人一起了解其焦虑的表现形式。

然后，您可以想方设法利用他们对其焦虑的洞察力。请记住：

- 您不必获得所有的答案。只要出现在他们面前并聆听。
- 提供支持，但不要大包大揽。
- 如果焦虑问题已相当严重，请寻求专业指导。
- 也照顾好您自己。



Yellow Brick Road (黄砖路) 可以如何帮助您

我们每天都要努力确保家人感到有人倾听他们讲话、有人支持他们、援助他们，并最终令他们自信满满地迎接即将面临的挑战。

如果您担心家人正遭受焦虑的折磨，我们的家庭支援人员可以通过提供支持、信息、教育和宣传等服务来为您提供帮助，例如：

- 倾听您的忧虑和问题
- 制定行动计划，帮助您所关爱的人逐渐康复
- 提供书籍、文章以及有关在当地可以获得哪些服务的信息
- 可以提供支持的团体

**我们的服务是免费和保密的。
立即联系我们，了解更多信息。**



**人人为我，我为人人；
这样才能带来变化。**

这事关每一块砖，有砖才有墙。

“黄砖路”是一个全国性的组织，
专门为家人出现精神问题的家庭提供支持。

与新西兰各地的人们合作了40年，我们的经验
告诉我们，如果有亲人遭受精神困扰的家庭
得到正确的支持和援助，那么他们的亲身经历
将提高整个家庭的福祉。

积极的变化是我们关注的唯一的焦点。
通过合作，我们可以帮助您活力满满。



Supporting families
towards mental wellbeing

北部地区

0800 732 825

北岛中部

0800 555 434

南岛

0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz