



簡易版衛教資訊：17-焦慮 (Anxiety)

- 如果知道引發焦慮原因來源，探討如何排除相關因素。
- 減輕或排除藥物、咖啡、煙，非法藥物或不適當使用興奮劑或處方用藥。
- 增加睡眠，休息和放鬆的時間，例如在暗室或安靜房間睡覺。
- 洗熱水澡。
- 增加運動、放鬆運動和深呼吸。
- 轉移注意力，例如自電視、電影、閱讀和從事自己有興趣活動。
- 找人聊聊天，尋求同儕支持。

完整版衛教資訊：17-焦慮 (Anxiety)

一、焦慮定義：

焦慮是一種情緒，其特徵是內心動蕩的不愉快狀態，包括對預期事件的恐懼的主觀不愉快感覺[1]。

二、居家照護原則：

1、情緒支持和訊息的提供：

- (1) 找人聊聊天，尋求同儕支持[2, 3, 4]。
- (2) 如果知道引發焦慮原因來源，探討如何排除相關因素[3]。

2、放鬆治療法：

- (1) 放鬆治療法透過慢慢放鬆，從中體會及學習放鬆技巧，可有效降低病患的無助感及無望感、鎮靜、穩定病患的情緒、疼痛、緩解焦慮、睡眠障礙、高血壓、緊張性頭痛、憂鬱[3]。
- (2) 藉由舒適安靜、隱密的環境，調整呼吸的技巧學習，進而達到身體與認知層次的放鬆，並搭配輕柔或舒緩音樂來提升睡眠品質[3]。
- (3) 減輕或排除藥物、咖啡、煙，非法藥物或不適當使用興奮劑或處方用藥[2, 3]。
- (4) 增加睡眠，休息和放鬆的時間，例如在暗室或安靜房間睡覺[2, 3]。
- (5) 洗熱水澡[3]。
- (6) 增加運動、放鬆運動和深呼吸[3]。
- (7) 轉移注意力，例如自電視、電影、閱讀和從事自己有興趣活動[3]。

3、認知重建：

- (1) 針對焦慮症病人已產生令人煩惱的想法來處理，來減少焦慮和想法，讓病人變得較有現實感[4]。
- (2) 認知重建可用來減輕焦慮、讓治療的過程感到較舒適且可改善社交關係[4]。
- (3) 練習正面思考模式多加鼓勵自己，不再鑽牛角尖的評斷自己或胡思亂想治療的結果[4]。
- (4) 正視心中感受，學習與負面情緒相處[5]。

4、最常用來治療焦慮症的方法[4]：

(1)在教育方面：

1)適當的教育，教導當出現無助感時，情緒抒發方式等可以減少病人心理上的壓力；

2)衛教手冊。

(2)行為訓練治療：

可減輕心理的痛，方法有肌肉放鬆法、深呼吸法、生理回饋、冥想法等，乳癌病人使用肌肉放鬆法和冥想法、認知療法其焦慮症狀可明顯改善。

5、其他注意事項：

(1)均衡的營養[5]。

(2)培養適合自己的休閒運動以及學習至少一種抒壓放鬆方法，譬如聽音樂、釣魚、按摩或宗教信仰等[5]。

三、何時應立即就醫？ [2]

1. 有傷害自己或他人風險。
2. 幻覺、妄想症或意事混亂。
3. 狀況持續變糟。

四、參考資料

1. 維基百科(2022)· 焦慮· 取自
https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%84%A6%E6%85%AE#cite_note-1
2. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from
<http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
3. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
4. 陳珍珍(n.d.)· 癌症病患常見的焦慮症· 取自
<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=1171>
5. 財團法人台灣癌症基金會(n.d.)· 焦慮害怕的心情調適· 取自
<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=2879>