

恐慌症 (Panic Disorder)

有這種問題的人在日常的境況中會突然感覺極之恐慌，而大多數人在這些境況中卻不會感覺害怕。這種病發作時所出現的生理徵狀包括心跳加速和作嘔等，他們並且害怕會失去控制或甚至死亡。這種恐懼也可能導致畏曠症 — 有些人害怕出外，因為他們怕自己會突然恐慌起來。

其實人們不需這樣地過活。保健專業人士可以醫治輕微的和嚴重的焦慮症。若要找可以幫助您的人，請與您的全科醫生或超越文化心理健康中心 (Transcultural Mental Health Centre) 的 Anna 聯絡，地址：5 Fleet Street, Parramatta 2151，電話：(02) 840 3755；在雪梨以外地方的人，可撥電 (02) 1800 648 911。有關給受酷刑或戰爭創傷影響的人的服務資料，請與酷刑和創傷生還者的治療和康復服務 (the Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors, 簡稱 STARRTS) 聯絡，地址：152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163，電話：(02) 794 1900。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

給有焦慮問題的人的幫助

HELP FOR ANXIETY PROBLEMS

六十歲的蘊穎整天大部份時間都在擔心，她與她的家人同住，而每天當她的女兒開車上班時，蘊穎擔心她會發生汽車意外。她也不敢獨自去另一個市郊，因為她生怕迷路。她並且不願意在百貨公司內乘升降機——她怕升降機會失靈。當她的貓兒出外時，她也擔心——萬一牠被狗傷害，怎麼辦？她怕暴風雨——如果她被閃電所擊，怎麼辦？

在澳洲每五個人中有大約一個人有焦慮的問題，而其嚴重程度足以影響他們的生活。與蘊穎一樣有同一問題 [名為一般性焦慮症 (Generalised Anxiety Disorder)] 的人經常擔心不幸的事情會發生在他們自己或他們心愛的人的身上、擔心他們的健康或他們的工作或他們與別人的關係。

雖然有很多種不同的焦慮症，有些病症的徵狀是類似的。例如：焦慮的人常常易發怒和不安。他們很難鬆弛、集中精神或睡眠。他們可能有生理上的徵狀，例如：心跳加速、出汗、暈眩、作嘔、感覺虛弱頭暈、消化不良或便秘，或甚至失去性慾。常見的焦慮問題包括：

畏懼症 (Phobias)

我們所有人對某些事物都有恐懼感，但患畏懼症的人的強烈恐懼感足以影響他們的生活，例如：如果某人極之害怕高處的話，他們就不能在高樓內工作或生活；或如果他們害怕蜘蛛，他們就不會去花園裏。

社交畏懼症 (Social Phobia)

有這種問題的人害怕在公眾場所做下列的事情：吃、喝、講話或寫作。他們害怕萬一他們做這些事做得不好，或如果他們做得不對，其他人會留意到，並且會認為他們是無用的人。社交畏懼症可以使人難於與別人建立友誼、社交或甚至工作。

創傷後的壓力症 (Post-Traumatic Stress Disorder)

很多曾經歷重大創傷(例如：戰爭、被施以酷刑、迫害、交通意外、火災或暴力)的人在發生該事件很久後仍會繼續感覺恐懼。他們可能很多年來持續發惡夢或突然想起往事。他們可能很多時感覺焦慮和發覺難於集中精神或入睡。

執着強迫性症 (Obsessive Compulsive Disorder)

秦陽做工不能做得長久，因為他從來不準時上班。原因何在？他要再次又再次地檢查他是否真的已把前門鎖上了或把爐灶關掉了。在澳洲每一百人中有大約兩個人有這種病，這種病使他們重複地做某些事情。洗手是另一個例子——有些患執着強迫性症的人重複地洗着他們的手直至皮膚綻開和疼痛為止。

畏曠症 (Agoraphobia)

患畏曠症的人常常在超級市場、百貨公司、擠迫的地方、狹窄的地方或甚至在高速公路上感覺恐懼。他們害怕處於他們需要幫助時卻不能獲得幫助的地方或處境裏或在該地/處境難於逃走或如果逃走，會很尷尬。