



焦慮病人護理原則

一、焦慮的定義

焦慮可被定義為當個體遭受內外威脅而產生一種不安、不愉快、不確定或可怕的主觀感覺，其導因可以是實際的或主觀感受到威脅，且明顯影響到個體生活、人際、社交功能的程度。

二、焦慮的症狀

焦慮的症狀有躁動不安、睡眠障礙、注意力無法集中，逃避人際關係、心悸、腹瀉、頭痛、冒汗、臉色蒼白、全身顫抖、頻尿、頭暈、呼吸急促、肌肉緊張等。

三、焦慮症的治療方式

- (一) 藥物治療：主要為抗焦慮劑與抗憂鬱劑二種，有部分在服藥後會出現一些副作用，絕大部分的副作用是暫時性的，不要因為藥物短暫副作用造成的不適而自行停藥或減藥，可與醫師討論，作適當的調整。
- (二) 心理治療：減緩因焦慮造成的思考行為混亂，抒發因害怕某些特定事物的恐懼。
- (三) 團體治療：獲得支持與建議，改善心理困擾，恢復生活動力。
- (四) 行為治療：透過簡易可行的技巧來治療焦慮症。
- (五) 肌肉放鬆訓練：改善焦慮程度及過度換氣的症狀。

四、日常生活作習

- (一) 注意安全：注意病人的安全，讓病人選擇目前所能承擔的壓力程度以減輕其焦慮，如立即中斷強迫症病人的儀式化行為反而增加其慮，應採漸進式限制其行為。
- (二) 環境舒適：減少外界環境刺激，以減輕病人的焦慮；採取支持性的措施如溫水沐浴、按摩等也有助於減輕病人的焦慮。
- (三) 參與活動：安排一些簡易的活動，以宣洩情緒減輕病人的焦慮。
- (四) 監測用藥：抗焦慮劑、抗憂鬱劑等藥物的使用，須衛教病人藥物的作用、副作用。

- (五) 教導放鬆:包含靜坐、腹式呼吸、冥想等，想像自己處在令人輕鬆的沙灘上，慢慢調整呼吸再分別進行從頸部、肩膀、背部、腹部、胸部及下肢等全身循序慢慢放鬆肌肉。
- (六) 規律作息：培養休閒活動，養成規律作息。