



焦慮症不用怕

ĐỪNG SỢ...RỐI LOẠN LO ÂU

焦慮症其實是... Rối loạn lo âu thực chất là...

● ● ●
焦慮經常伴隨我們而存在，「不輕鬆」就是焦慮，焦慮時會有身體、心情、思想、行為等各方面表現

Lo âu thường đồng hành cùng chúng ta, “không thoải mái” chính là lo âu, khi lo âu thì có biểu hiện ở nhiều phương diện như: cơ thể, tâm trạng, suy nghĩ, hành vi...

● ● ●
正常的焦慮可以發揮力量，促進我們調整反應，病態的焦慮則會妨礙我們的身心健康和各種表現

Lo lắng bình thường có thể phát huy năng lượng, thúc đẩy chúng ta điều chỉnh phản ứng.

Lo lắng bệnh lý thì lại ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất-tinh thần.

● ● ●
焦慮症會隨著壓力惡化，也會伴隨其他病症共同出現，例如憂鬱症、失眠、身體疾病等

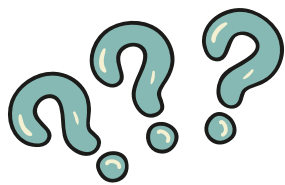
Rối loạn lo âu có thể trầm trọng hơn khi bị áp lực căng thẳng và có thể sẽ xuất hiện cùng các bệnh lý khác như trầm cảm, mất ngủ, bệnh tật...

● ● ●
焦慮症有各種面貌，常見有恐慌症、廣泛性焦慮症、畏懼症等，需要完整的評估和專業協助，經由治療可得到病症改善

Rối loạn lo âu có nhiều dạng khác nhau, các loại thường gặp bao gồm: rối loạn hoảng sợ, rối loạn lo âu lan tỏa và hội chứng ám ảnh sợ hãi...

Cần được đánh giá tổng quan và hỗ trợ chuyên môn, có thể cải thiện thông qua điều trị.





出現焦慮怎麼辦？ Làm thế nào khi lo lắng?

可以透過精神醫療機構尋求協助

Có thể tới các bệnh viện-phòng khám Tâm thần để được trợ giúp

藥物治療 Điều trị bằng thuốc

適當的藥物可減緩焦慮症狀。有些人可能擔心藥物有副作用，而不敢服用，與醫師討論並依醫囑使用可減少不適

Uống thuốc đủ liều, đúng cách có thể làm giảm chứng rối loạn lo âu. Một số người sợ thuốc có tác dụng phụ mà không dám dùng, trao đổi với bác sĩ và sử dụng thuốc đúng chỉ định của bác sĩ có thể làm giảm bớt sự khó chịu của tác dụng phụ.

生理回饋治療 Trị liệu phản hồi sinh học

透過偵測生理數值(心跳、呼吸、指溫)的儀器，學習控制自己的身體，改善焦慮症狀，也可強化放鬆治療的效果

Nhờ vào máy đo những chỉ số sinh học của cơ thể như nhịp tim, hô hấp, nhiệt độ ngón tay), học cách kiểm soát bản thân, cải thiện chứng rối loạn lo âu, đồng thời tăng cường hiệu quả trị liệu thư giãn.

行為治療 Liệu pháp hành vi

幫忙漸進面對害怕的事情，知道有時心理害怕的事並不會真的造成傷害，因此不再逃避與害怕
Giúp dần dần đối diện với nỗi sợ, biết được đôi lúc những điều mình sợ không gây hại, vì vậy không còn trốn tránh và sợ hãi nữa.

過度的焦慮反應如果放任不處理，則會惡性循環

Phản ứng lo lắng quá mức nếu không được điều trị thì có thể lặp đi lặp lại và ngày càng nghiêm trọng.

如有任何的不確定或疑慮歡迎至門診諮詢

Nếu có vấn đề gì hoang ghênh tới phòng khám để được tư vấn.

放鬆治療 Trị liệu thư giãn

焦慮會出現例如心悸、胸悶、呼吸不順、肌肉緊繃等身體症狀。讓自己放鬆，身體的症狀就會緩和下來，有效的放鬆法包含腹式呼吸、身體放鬆、運動、冥想、或以生理回饋儀協助放鬆

Lo lắng có thể gây ra các triệu chứng như đánh trống ngực, tức ngực, khó thở và căng cơ. Hãy để bản thân được thư giãn, các triệu chứng trên của cơ thể sẽ thuyên giảm, những phương pháp thư giãn hiệu quả bao gồm: thở bụng, thư giãn cơ thể, vận động, thiền hoặc sử dụng thiết bị phản hồi sinh học để hỗ trợ thư giãn.

認知治療 Liệu pháp nhận thức

對自己扭曲的解釋會造成焦慮反覆地出現，若能改變看法，建立正確而健康的想法，有助根除焦慮的根源

Những suy diễn về bản thân sẽ khiến lo lắng tái diễn, nếu có thể thay đổi cách nhìn và suy nghĩ, gây dựng suy nghĩ đúng đắn và lành mạnh thì có thể hỗ trợ loại bỏ tận gốc căn nguyên của lo lắng.

掃描獲得電子書如何脫離焦慮症困境

Quét mã QR để đọc sách điện tử “Làm thế nào để thoát khỏi chứng rối loạn lo âu”



掃描獲得彰化縣精神醫療院所一覽表
Quét mã QR để đọc “Danh sách các bệnh viện-phòng khám Tâm thần tại huyện Chương Hóa”



彰化縣衛生局



彰化縣社區心理衛生中心

參考資料：衛福部草屯療養院DM