



焦虑症

这是什么?

焦虑症是指无缘无故地感到焦虑或压力的病症。这是澳大利亚最常见的精神健康问题。有四分之一的人会在人生的某个阶段感到焦虑。有时焦虑症会妨碍从事正常的日常事务。焦虑症患者同时患有抑郁症是很常见的。

焦虑症的类型包括:

- 恐惧症** - 对某个物体或情况感到非常害怕
- 恐慌症** - 经常突然感到难以抑制的恐慌和恐惧
- 广泛性焦虑症** - 在大多数日子里感到焦虑
- 社交焦虑症** - 强烈害怕被批评、遭遇尴尬或羞辱

家庭医生现在会做些什么?

家庭医生会询问你的病史。家庭医生还会询问是什么引发了焦虑。你的回答将帮助家庭医生制定精神健康治疗计划。该计划将帮助你设定目标并指导你完成治疗。

家庭医生将支持你以开放和非评判性的方式获得帮助。焦虑症有多种治疗方案,包括:

- 学习呼吸和正念技巧,帮助你放松
- 生活方式的改变,如饮食、运动、睡眠、饮酒或解决吸毒问题
- 去看精神健康专家,如精神科医生或心理学家
- 服用药物以减轻焦虑症状

家庭医生将来会做些什么?

家庭医生可能希望定期与你见面,直到你开始感觉好转。

如果家庭医生开了药,医生可能会要求你回来检查药物有什么帮助。家庭医生可能会从较低的剂量开始,并在这段时间内增加剂量,以帮助你进行调整。如果你感觉没有好转,家庭医生可能会将你转诊给心理咨询师或精神科医生。

我能做些什么?

在这段时间里,可以做很多事情来帮助自己,比如:

- 健康饮食、运动和充足睡眠
- 避免使用酒精或其他药物
- 写日记,以便可以跟踪你的想法以及哪些治疗方法有效
- 为即将到来的预约设置提醒
- 继续真诚地面对自己,并向家庭医生敞开心扉,即使情况变得更糟

现在需要帮助吗?

如果你觉得生活不值得活下去,
请致电以下服务:

生命热线

13 11 14

新州精神健康热线

1800 011 51

走出抑郁 (Beyond Blue)

1300 22 4636

自杀回电服务

1300 659 467

我应该什么时候叫救护车?

如果你的生命处于危险之中,请立即拨打三个零 (000)。



焦虑症

都有哪些支持?

悉尼西南区本地卫生区设有本地精神健康诊所。这些诊所是为有较严重精神健康问题的人服务的。你也可以向家庭医生咨询You In Mind服务。

其他支持包括:

通往健康: 致电 1800 595 212, 星期一至星期五上午 8:30 至下午 5 点 (公众假期除外)

Headstart: 访问 headstart.org.au, 为你的特定需求寻求帮助

NewAccess: 访问 beyondblue.org.au 以获取保密的精神健康指导计划

要查找更多支持, 请[在此查看](#)或下载SWSPHN拨款的初级精神健康、自杀预防和毒品和酒精服务目录。

家庭医生还可以将你转诊给私人精神科医生或心理学家。



我可以问医生什么问题?

有没有药物可以帮助我感觉好些?

当我有严重的焦虑时, 可以找谁?

药物的副作用有哪些?

心理咨询对我有帮助吗?



在哪里可以了解更多信息?

- 走出抑郁 (Beyond Blue) – 焦虑症: beyondblue.org.au
- 黑狗研究所 – 了解焦虑症: blackdoginstitute.org.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative