



扫码阅读

带您了解广泛性焦虑障碍

■ 赵兴蓉

专家简介：赵兴蓉，博士，昆明医科大学第一附属医院精神科副教授，中华医学会精神医学分会精神康复协助组委员，中华医学会心身医学分会心身疼痛协作学组委员，云南省康复医学会精神卫生康复专业委员会委员。



您时常感到焦虑吗？如总是心烦意乱、胡思乱想，没法坚持工作或学习，睡不着，制订了很多计划却一个也没有完成……出现这些情况，有可能患上了广泛性焦虑障碍。

焦虑都是不好的情绪吗

每个人都感受过焦虑情绪。焦虑是一种内心紧张不安、预感似乎要发生某些不好的情况，但又难以应对的不愉快的情绪体验。

适度焦虑对个体有益，能提高警觉性和兴奋性，激发人们积极主动地调动自身能量，对未来可能发生的事情做好计划和准备，使问题得到解决。

焦虑是正常的情绪之一，若持续时间短，不需要医学处理。但如果在没有危险或应激事件的情况下出现焦虑，或对应激反应过度，持续存在焦虑症状，影响到日常生活和社会功能，就成为病理性焦虑，甚至发展为广泛性焦虑障碍，需要进行干预。

什么是广泛性焦虑障碍

广泛性焦虑障碍是一种以焦虑为主要临床表现的精神障碍，患者常常有不明原因的提心吊胆、紧张不安，显著的自主神经功能紊乱症状、肌肉紧张及运动性不安。患者往往能认识到这些担忧

是过度和不恰当的，但不能控制，因难以忍受而感到痛苦。

患病率如何

广泛性焦虑障碍是最常见的焦虑障碍，在普通人群中中年患病率为 1.9% ~ 5.1%，45 ~ 55 岁年龄组占比最高，女性患者约是男性患者的 2 倍。

广泛性焦虑障碍常为慢性病程，但现实中该病的识别率和治疗率并不理想，大部分患者最初就诊往往选择内科诊室，反复做各种相关检查却没有发现明确器质性疾病，在饱受长时间的痛苦后才到精神科就诊，确诊前已有 10 年病程者并不少见，因此大家要提高对此病的重视。

病因是什么

广泛性焦虑障碍病因尚未明确，但目前认为，该病与遗传因素、神经生物学因素和心理相关因素有密切联系。

遗传因素：基因可能影响了个体的易感性，广泛性焦虑障碍有明显的家族聚集性特点。

神经生物学因素：神经生化研究发现，患者大脑中五羟色胺、去甲肾上腺素、 γ -氨基