

情緒問題有得醫

在公眾場合上演講，很多人都會手震腳顫；但如果連在銀行職員面前簽名都心跳加速，面紅耳赤，焦慮非常，也許你已經患上「社交恐懼症」。

社會上真正患社交恐懼症的人其實並不多，卻有不少人患上其他「情緒病」，如焦慮症、抑鬱症，這與都市壓力有很大關係，因此情緒病也是一種都市病。像其他都市病一樣，情緒病治療有法，最重要是及早察覺，及早醫治。

為了令公眾對情緒問題有更正確的認識，香港浸信會醫院於2003年10月18日舉辦「情緒問題有得醫」健康講座，邀請香港浸信會醫院精神科專科醫生陳世賢主講。

情緒病，包括各種焦慮症和抑鬱症，屬「輕性精神病」。患者並沒有脫離現實，更不會無緣無



香港浸信會醫院署理行政總監李川軍教授頒贈紀念品與陳世賢醫生。

故傷害別人。患者病發，很多時與壓力有關；但面對同樣的壓力，不同人的反應會不同，可見個人性格亦非常重要。

過度焦慮兼暈眩口乾

「焦慮症」是其中一種常見的情緒病。據陳醫生表示，焦慮其實是人一種本能反應，但若過度焦慮，便已是病症。以廣泛性焦慮症為例，患者在無特定環境下，會過度緊張和擔心，並有肌肉緊張和暈眩等徵狀。

「驚恐症」是另一種普遍的情緒問題，患者會無故地突然感到強烈的恐懼感，好像快要死去，身體亦會出現各種不適，有些患者初時更誤以為是心臟病。

藥物及心理治療雙管齊下

無論是焦慮症、驚恐症還是其他情緒問題，最重要是及早診治。治療方法包括心理和藥物治療。很多人擔心服用藥物有副作用，但陳醫生強調在醫生指導下服用會安全，更重要是配合心理治療，把病情控制，不用再終日惶恐焦慮。

香港浸信會醫院於每月均舉行不同類型的健康講座，邀請各方專家主講，費用全免，詳情請留意宣傳或登入網頁：www.hkbh.org.hk。



不少人對情緒問題有疑問，趁此機會自然要詢問陳醫生。