

正常的焦慮及過度焦慮

馮銀英博士

如果患有廣泛性焦慮症，所擔心的事、同其他人大致差不多，都離不開害怕失去現時擁有、或者得不到現在未有而想要的，包括自己或所愛的人的健康，財富，人身安全，生活保障，生活的穩定性，自主的能力，競爭力，親密和諧的關係，親人，他人尊重接納等。比如：

在家庭朋友方面，可能會擔心：

- 如果我的孩子在操場上玩耍受傷怎麼辦？
- 如果我的伴侶不再愛我要離開，我該怎麼辦？
- 如果我的父母過世，我該怎麼辦？

在健康方面，可能會擔心：

- 頭痛發作，若果發現是腦癌，怎麼辦？
- 如果我感染了新冠肺炎，傳染了家人及同事，該怎麼辦？
- 我現在雖然都算健康，但是要是病了或者情緒出現問題，怎麼辦？

在工作、學業方面，可能會擔心：

- 如果老闆對我的年度評估不好，影響將來升遷，我該怎麼辦？
- 如果我考試不及格又不上大學，怎麼辦？
- 如果我找不到滿意的工作，怎麼辦？

在周圍環境及未來方面，可能會擔心：

- 如果公司倒閉，我沒有工作、無錢交租，怎麼辦？
- 雖然窗門都要根據法例檢查妥當，但如果在颱風時鋼窗支持不住而跌了落街，我怎麼辦？
- 全球暖化將摧毀地球，又或者會出現核子戰爭而毀滅所有人類。

正常的焦慮及過度焦慮主要分別，是擔心得更多，程度更高，亦更頻密。



有過度焦慮的朋友，會傾向於擔心不太可能發生的事情，或一些遙遠未來的事。而這些擔憂好像一環扣一環，例如：

- 同事似乎對我有些「不客氣」
- 我可能做了一些事觸怒了她
- 也許她會向我的老闆「打小報告」
- 我將會被解僱。
- 我如何為自己在老闆面前辯護才好？

在另一個例子：

- 我丈夫下班遲了回家
- 如果他遇上車禍怎麼辦？
- 如果他受了重傷而變成為殘廢，我如何是好？

- 如果我要照顧一個癱瘓的病人，我又如何工作？
- 若果家庭沒有了收入，我們和孩子如何生活？

這些擔憂是會影響到思想，感覺和行為。如果有類似擔心情況出現，個人可能會感到越來越焦慮，而實際上什麼都沒有發生。

