

# 廣泛性焦慮症診斷準則

---

馮銀英博士

**廣泛性焦慮症**的基本特徵是過度焦慮，為到很多現在或將來發生的事情而擔憂，而憂心的強度，持續時間或出現的頻頻程度與事件是不成比例，而個人是很難控制。

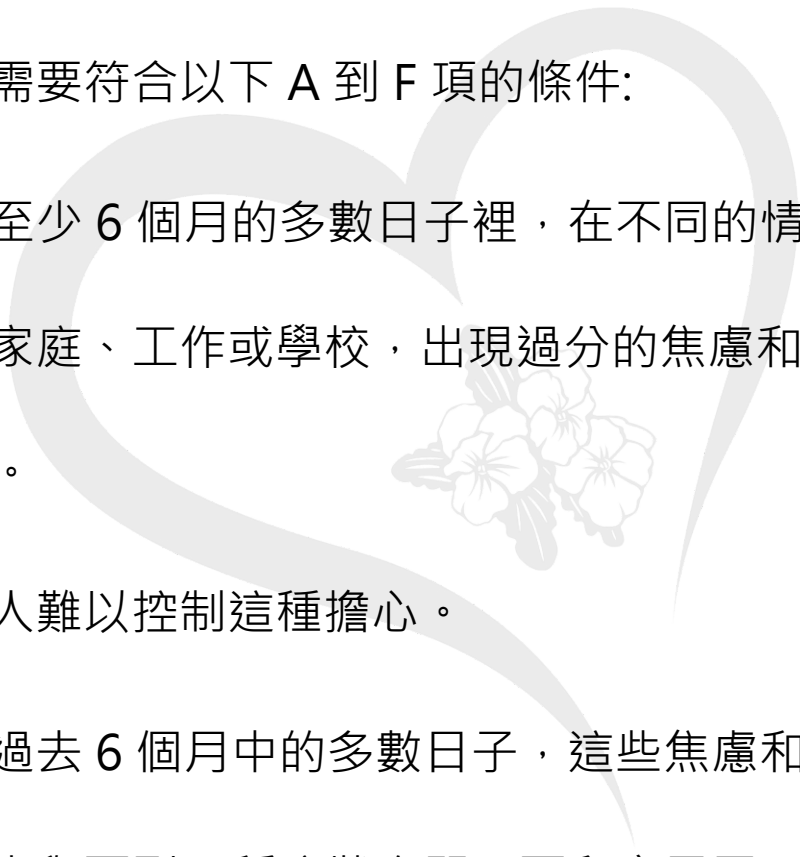
其實擔心並不一定是壞事。我們所有人都會預期生活中可能出現的問題，未雨綢繆、計劃如何應對，所謂「人無遠慮，必有近憂」。要分辨「正常憂慮」和「過度憂慮」之間的分別，在於焦慮的程度，應對方法，以及所擔心的是基於「真實情況」或「假想情況」。「真實情況」是目前需

要面對的實際問題，例如過馬路時有一車高速駛過來，或者家裡的兩歲 BB 正在爬向無窗花的窗口。而「假想情況」目前並不存在，但與將來可能會發生的事情有關。例如「如果丈夫在上班途中遇上車禍受傷怎麼辦？」「如果兒子 DSE 成績上不到大學，將來怎麼在社會上生活？」

究竟什麼是過度擔心？就是當遇上問題，自然地出現一連串的想法和心裡的影像，好像一列無人駕駛的火車，走向災難性的方向，雖然發生的可能不高，但往往又覺得到無辦法控制這些想法，因而感到焦慮或緊張。可能個人覺得這個世界有

太多潛在的危險，須要對任何可能出現的壞事預先準備好，以避過劫難。

根據「美國精神醫學協會」出版 DSM-5 診斷準則，需要符合以下 A 到 F 項的條件：

- 
- A. 在至少 6 個月的多數日子裡，在不同的情況例如家庭、工作或學校，出現過分的焦慮和擔心。
- B. 個人難以控制這種擔心。
- C. 在過去 6 個月中的多數日子，這些焦慮和擔心至少與下列 3 種症狀有關，而兒童只需 1 項。
1. 坐立不安、感覺緊張、或心神不定
  2. 容易疲倦

3 注意力難以集中或頭腦一片空白

4. 容易發忮憎

5. 肌肉緊張

6. 睡眠困難，或睡眠質素欠佳

D. 焦慮及身體症狀引致個人顯著的困擾，或損害到社交、工作或其他日常生活運作。

E. 症狀並不是由於藥物、毒品或其他軀體疾病所致。

F. 這種困擾亦不能用其他精神障礙來更好地解釋