

焦虑症发病机制是怎样的

杨 华

四川省南充精神卫生中心 637000

【中图分类号】R749.72

【文献标识码】A

【文章编号】1006-3854 (2019) 07-098-01

随着工作压力增大、生活速度加快、对自己制定的目标较高, 现代人很容易出现心理方面与精神方面的疾病。当人们感受到压力或面临威胁时, 都会产生焦虑的现象, 并伴随恐惧、害怕、忧虑的心理, 由此可见焦虑是现代常见的精神疾病之一。本文通过介绍焦虑症的概念, 对焦虑症患者的症状进行简要说明, 并分析了焦虑症的发病机制, 从一定程度上加深了人们对焦虑症的了解。

一、什么是焦虑症?

焦虑症是一种常见的精神疾病, 其全称为焦虑性神经症, 是人们在应对客观或主观问题时由于压力过大、期望值较高等原因所产生的心理感受。所有人都会产生焦虑, 但焦虑程度不同, 一般而言, 人们得知患病产生的恐惧心理、新学期开始面对学校的儿童产生的紧张心理等都是轻度焦虑的表现形式, 轻度焦虑是正常的行为, 对人的身体健康没有任何影响。随着轻度焦虑强度增高, 持续时间加长, 逐步会发展为病态焦虑。病态焦虑的人会出现极度恐惧、过度害怕、注意力不集中、紧张心悸的现象, 严重时可能影响人的大脑, 使人精神错乱, 影响焦虑症患者健康。

二、焦虑症患者有哪些症状?

(一) 情绪精神方面

焦虑症患者的情绪精神方面症状可以从三个方面来说。第一个方面是焦虑症患者的未来指向性, 焦虑症患者经常因为未发生的事情进行担心与忧虑, 时常对即将发生的事情感到紧张, 临近事情发生时会出现冒虚汗、心跳加快、忐忑不安等心态。第二个方面是焦虑状态持续性, 焦虑症患者在焦虑发作时, 时间较长, 会持续性的感觉到紧张、焦虑、恐惧不安的心理, 并且难以进行消除, 严重的焦虑症患者会对自身行为失去控制, 经常对周遭的人或事进行抱怨。第三个方面是焦虑症患者的情绪空想, 焦虑症患者所感受到的压力和心理不适, 很大程度上来源于对自身环境威胁程度的假想和夸张, 实际上, 生活中所发生的事情, 并不能对焦虑症患者造成任何的威胁与危险。

(二) 身体素质方面

焦虑症患者在发病过程中会伴有身体上的不适感, 对于轻度焦虑症患者而言, 其症状表现较轻, 主要体现在部分肢体活动和精神状态方面, 会产生手部颤抖、心跳加快的生理现象, 并伴随出现失眠、食欲不振、头昏眼花等状态, 影响患者健康。对于程度较重的焦虑症患者会产生整个身体方面的不适, 比如心悸慌乱、胸部气短、呼吸不顺、心脏疼痛、心跳加快等, 严重时会导致精神较差、动作迟缓、全身疲乏, 严重影响患者的生活与工作能力。

三、焦虑症的发病机制有哪些?

(一) 遗传因素导致焦虑症发病

遗传因素在焦虑症产生中发挥了一定的作用, 研究表明,

焦虑症患者其子女患焦虑症的比例要远远高于普通人子女患焦虑症的比例, 并且, 焦虑症患者的血缘关系亲属中, 患有焦虑症的比例高达百分之十五, 远远高于正常人亲属患有焦虑症的比例。焦虑症患者孕育双卵双生子, 双生子共同换焦虑症的比例为百分之二点五, 焦虑症患者孕育单卵双生子, 双生子换焦虑症的比例为百分之五十, 由此可见, 遗传因素能够促使焦虑症的发病。

(二) 性格特点影响焦虑症发病程度

对于较为活泼开朗、自信健谈的人而言, 在压力过大或受到打压时, 容易通过与外界倾诉, 进行自我开导, 排除自身焦虑, 并且性格开朗的人抗压能力较强, 不容易被外界困难所影响, 因此焦虑症的发病比例较低。性格自卑、谨小慎微、自信心较低的人而言, 对挫折的适应性较弱, 很容易由于生活中的打压, 产生情绪波动, 导致压力过大、精神紧张、心悸胸闷等现象的产生, 由此可见, 性格自卑的人焦虑症发病程度较高, 性格特点影响焦虑症的发病程度。

(三) 生活事例诱发焦虑症

由于现代生活、工作速度较快, 快餐式文化较为普及, 由此导致现代人生活压力越来越大。对于青少年而言, 在学习过程中容易出现由于作业较多, 压力过大引起的焦虑, 并且教师对青少年的过度批评、青少年在人际交往过程中被排斥、受到校园暴力文化的侵害被孤立等现象的产生, 均能够诱导青少年引发焦虑症。对于成年人而言, 过分追求权力与金钱、生活负担过重、对自身要求过高、检验出致死疾病等, 容易使成年人产生恐惧、焦虑的心理, 由此可见生活事例诱发焦虑症产生。

(四) 生物学对焦虑症发病有影响

从生物学的角度对焦虑症进行客观分析, 可以看出人体产生焦虑反应, 是由于肾上腺激素与甲状腺激素过度释放的结果, 是生理学基础和神经系统活动普遍作用产生亢进的结果。焦虑症患者的身体表现与普通人不同, 容易出现手部颤抖、心跳增加等身体反应, 并且由于大脑杏仁核部分与下丘脑的情感中枢与焦虑症所产生恐惧、焦虑、紧张等心理特征有关, 因此可以看出生物学对焦虑症发病有影响。普通人可以通过对自身的身体表现进行判断, 初步断定自身的焦虑程度, 对于较为严重的焦虑症状, 及时就医, 避免耽误治疗。

结语:

总之, 焦虑症是现代常见的精神疾病之一, 轻度焦虑症对患者的生活与工作影响较小, 通过自我调节、与人倾诉、运动锻炼、自我开导等方式, 能够减轻焦虑症状甚至自行痊愈。对于程度较重的焦虑症患者而言, 只有掌握焦虑症的概念, 了解焦虑症的发病机制, 通过观察自身的情绪精神与身体素质, 及时进行心理治疗或生理治疗, 才能够尽量减少焦虑症对患者生活与工作的影响, 保证患者的身体健康。