

# 女性与焦虑



FDA U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 什么是焦虑？

焦虑是对事件或情况的担心、紧张或恐惧的感觉。这是对压力的正常反应。焦虑可以帮助您在工作中对具有挑战性的情况保持警惕，为考试更加努力地学习，或者在重要的演讲中保持专注。一般来说，它可以帮助您应对各种情况。当情况变得难以控制并且影响到您的日常生活时，它可能会造成能力的丧失。

## 什么是焦虑症？

当过度焦虑干扰到您的日常活动，比如上班或上学，与朋友或家人共度时光时，就会发生焦虑障碍。焦虑症是严重的精神疾病。

焦虑症是美国最常见的精神障碍。它们每年影响多达4000万美国成年人。女性在其一生中患上焦虑症的可能性是男性的两倍多。焦虑症是高度可治疗的，但只有不到37%的患者得到治疗。

## 焦虑症的主要类型有哪些？

有几种主要的焦虑症类型。他们都有自己的特点，并以不同的方式影响人们。

- **广泛性焦虑症 (GAD)** 会导致对生活中常见的事情过度担忧，比如家庭或收入。这种担忧可能每天都出现，让您难以度过一天或在晚上入睡。广泛性焦虑症和重度抑郁症经常同时发生。
- **恐慌症** 涉及频繁和突然的惊恐发作，这是在没有警告的情况下发生的意想不到的恐惧感。恐慌发作可能在没有直接危险的情况下发生。
- **恐惧症** 是对一些几乎没有威胁的东西或情况产生强烈恐惧的情绪。这可能包括乘飞机旅行或与一大群人在一起。

## 焦虑症有哪些症状？

焦虑症伴随着多种症状。它们可以因人而异，也会根据您的焦虑症类型而有所不同。症状还会影响您的生活和与他人相处的方式。

焦虑症有很多症状。以下症状在多种类型的焦虑症中普遍存在：

- 焦虑的想法或信念
- 害怕和恐惧的感觉
- 心跳加快或恶心等身体症状
- 行为改变，例如避免以前的正常活动

## 焦虑症的成因是什么？

有几个因素会增加患焦虑症的风险。这些症状在不同的女性之间可能会有所不同。一些常见的风险因素包括：

- 童年或成年时期的创伤事件
- 月经周期中荷尔蒙的变化
- 焦虑或其他精神障碍的家族史

## 常见的治疗方案有哪些？

对于一些人来说，治疗可以帮助缓解焦虑症状。有几种可以帮助您每天管理焦虑症状的治疗方法，例如：

- **咨询（心理治疗或谈话治疗）**  
这种治疗形式包括与受过专业培训的心理专家进行交谈。您可以一起合作，共同应对和管理您的焦虑。
- **药物**  
药物不能治愈焦虑症，但可以帮助缓解症状。医疗服务提供者可以开处方给您用于治疗焦虑的药物。用于对抗焦虑症的最常见药物类别包括抗抑郁药、抗焦虑药（如苯二氮草类药物）和β受体阻滞剂。

与您的医疗保健提供者交谈，了解适合您的治疗方法。在开始或停止药物治疗之前，您应该与医生讨论治疗的风险、益处和副作用问题。

# 女性与焦虑

## 我的身体健康如何影响我的心理健康？

身体不健康的人可能难以保持心理健康。患有糖尿病或心脏病等慢性（长期）健康问题的人通常更有可能承受更高水平的压力和焦虑。患有慢性病并不总是意味着您会患有焦虑症等心理健康状况，但如果您正在为这两种疾病而苦苦挣扎，您并不孤单。支持团体和医疗保健专业人员可以为您提供帮助。健康饮食和其他健康习惯，如运动、瑜伽或冥想，有助于改善身体健康并减少焦虑。

## 如果您认为自己患有焦虑症，您应该怎么办？

**安排一次访问，去见一位医疗服务提供者。**

在这次访问中，您的初级保健医生将为您进行初步的心理健康检查。在那里，他们可以将您转诊给心理健康专家。

**参与您的护理过程。** 对您的症状持开放态度并听取您的选择。就您认为可能适合您的选项提供您的意见。

**向您信任的人寻求支持。** 在应对焦虑障碍时，拥有信任的人陪伴于您的生活之中将给予帮助。寻找知道会倾听您的担忧并帮助您度过艰难时期的朋友和支持团体。

**如果您对自己的心理健康有直接担忧，请拨打或发送短信至自杀与危机生命线 988。**

988生命线为处于困境中的人们提供 24/7 全天候免费和保密的支持，并为您或您在美国的亲人提供预防和危机资源。如果您或您认识的人面临直接危险，请拨打 911 或前往最近的急诊室。

## 关于焦虑症和怀孕，您需要了解些什么？

如果您正在考虑怀孕、正在怀孕或正在哺乳，您应该与您的医疗保健提供者讨论您可能服用的任何治疗焦虑症的药物。有些药物会影响未出生的婴儿，但未经治疗的心理健康状况也会影响未出生的婴儿。有些药物也可能通过母乳传给婴儿。与您的提供者讨论哪些治疗对您和婴儿是安全的。

在怀孕期间或作为新妈妈，您有时可能会感到不知所措。可通过全国孕产妇心理健康热线获得心理健康支持和资源。它是免费的、保密的，并且 24/7 全天候可用。请致电或发短信至 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)。

**与您的医疗保健提供者讨论所有医疗选择。讨论它们的风险和好处。您的提供者可以回答您的所有问题，与您共同决定哪种治疗适合您。**

本情况说明书由 FDA 女性健康办公室编制。这些信息仅供教育目的，不包含所有完整内容，并不应替代与医疗服务提供者的交谈。

要了解有关女性和焦虑的更多信息，请访问：

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

