

110年10月

## 情緒教育-認識焦慮症

製作團隊：國立北門高級農工職業學校輔導室編製  
本月輔導志工小編：朱婷婷、高子婷

### ☺ 前言：

在生活中，我們有時會遇到讓人緊張的事情，像是面臨一場重要考試、剛到新的環境、在全班甚至全校面前上台報告…等。在面對這些事情前，我們可能會有一些身體上的反應，像是覺得身體緊繃、無法專心，甚至肚子痛等症狀，情緒也會覺得焦躁、不安、憂鬱等狀態。以上這些就是所謂的焦慮情緒，通常會在引起你焦慮的事件結束之後，這些焦慮反應也隨之消失。

若個人焦慮的狀況已經嚴重影響自己的日常生活，那就要就醫評估是否為焦慮症了。焦慮症和焦慮情緒不同，焦慮情緒是正常的反應，而焦慮症則是情緒的因應狀況卡住了，而像是情緒生病的狀態。

### ◊ 焦慮和焦慮症哪裡有差別？

	焦慮情緒	焦慮症
是否能控制	可控制。屬於短期，通常遇到事情才會感到焦慮。	不可控制。屬於長期，不管有沒有事都會感到焦慮。
持續時間	焦慮原因處理後，不再持續焦慮。	即使無特別事情也會焦慮， <u>持續時間半年以上</u> 。

### ☺ 焦慮情緒的呈現方式

1. 生理反應：身體發熱、心悸、胸口緊、過度換氣、腸胃不適、暈眩、口乾、肌肉緊繃、痛、疲倦、無法專心、思考混亂等。
2. 認知反應：我做不來、覺得自己很傻、別人常注意我、可能會暈倒、得心臟病、無法呼吸、不願意出門、會發瘋等。
3. 情緒反應：害怕、激動、恐慌、過度擔心、不安、感覺世界毀滅、悲哀、失去控制、罪惡感、生氣、憂鬱等。
4. 疾病造成的壓力：生理上的疾病也可能導致心理上的焦慮。

### ☺ 焦慮症

有焦慮症的朋友們，常會有強烈的、過度的、持續的擔心與害怕，且維持或反覆很長一段時間。即使生活中看似平常的事情，也可能讓他們有這樣的感受。這些焦慮和害怕的感覺，會影響到日常的生活，而且對患者來說，這些感受是難以控制的。

在精神疾病診斷準則手冊(DSM-5)中，焦慮症的分類大致上有以下幾種：分離焦慮症、選擇性不語症、特定畏懼症、社交焦慮症、恐慌症、特定場所畏懼症、廣泛性焦慮症…等。以下的圖片分享則是以廣泛性焦慮症為例：



資料來源：美的好朋友

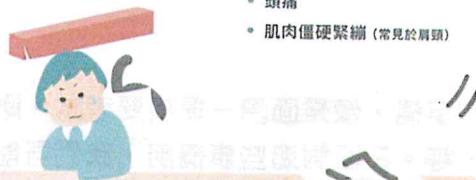
<https://www.medpartner.club/anxiety-disorders-introduction/>

## 一般心情焦慮和焦慮症有何不同？

### 焦慮症可能的症狀

常見焦慮情緒帶來的心理與生理症狀有...

- 坐立不安或感覺緊張
- 注意力難以集中
- 易怒
- 睡眠障礙 (例如失眠)
- 難以控制地感到擔心憂慮
- 容易感到疲累
- 頭痛
- 肌肉僵硬緊繃 (常見於肩膀)



其實這些焦慮情緒帶來的症狀難免會發生，但如果你...

- ① 強烈過度且持續的擔心與害怕
- ② 且已經維持或反覆很長一段時間

建議就診讓醫師做完整的診斷，查看是否有焦慮症的可能哦！

### 焦慮症的可能成因是什麼？

#### 外在壓力



#### 海馬迴 儲存不愉快的記憶

#### 交感神經活化 出現一些生理反應



目前認為焦慮症可能與上述機制有關  
這樣的機制平時能保護我們遠離威脅，  
但當過度敏感時就有可能帶來負面影響。

### 伯恩斯焦慮量表(專業積分測試)

這個測驗是幫助你了解自己有無焦慮

\*僅供參考，若有疑問可諮詢輔導室。

小編總結：

如果你或親友陷入焦慮症的狀況時，別忘了，我們都不是孤單一人的，這個世界或許不如你所想的那麼美好，可當你回頭看時，你能發現身後有你愛的人、愛你的人在支持你，試著正面的看待焦慮，且積極、樂觀地來面對焦慮（求助輔導室或就醫也是種幫助自己的方式），相信雨過天晴的天氣是好的。

### 和焦慮症有關的可能危險因子



提醒大家可以注意這幾點，  
但並不是符合描述就會產生焦慮症喔！

### 焦慮症如何治療與改善

#### 心理治療

- 由心理治療師協助。
- 控制焦慮放鬆身心。
- 認知行為治療是目前相對有效的方式。
- 沒有服藥的副作用，但須花費較多時間和心力。

#### 藥物治療

- 效果較快但可能伴隨副作用。
- 目前有多種藥物可以緩解症狀。
- 使用藥物務必與你的醫師完整討論，不要自行調整藥物喔！

#### 生活上可以如何改善？



請點選下方的連結



# 性別平等教育-不指名性別

製作團隊：北門高級農工職業學校輔導室編製

本月志工小編：朱妤婕、高子婷

## 前言

在以前的社會認知裡，性別依生理特徵分為二，分別是男、女；而如今的社會性別認知裡，無論是生理性別或是心理性別，均不單單只分為男和女。在生理性別中，除了男、女之外，還有兼有兩個性別生理特徵的雙性人。而在性別認同的部分，除了自認為男生/女生之外，則有「非二元性別」。（右圖為非二元性別之符號）。非二元性別是指一系列不完全是男性或女性的性別認同。像是混合性別、雙性別、流體性別、無性別等。可見性別的認同有其多元性，而且因人而異，並沒有一定的規則。



## 性別覺察與反思

你從小是怎麼被教育的呢？

你被教育的方式，有因為你的性別而有所差異嗎？

你曾經聽他人說：「你是男生/女生，所以你應該/不應該做什麼事嗎？」當你聽到這句話的時候，你的想法和反應是什麼？

## 無性別/不指名性別教養

在我們的成長年代，雖然已經比上一代較重視性別平等，盡量在教養上減少性別刻板印象對孩子的影響，但仍還有需要努力的空間。近年來開始推廣的「無性別教養法」，讓孩子可以自由摸索進而認同自己，不被性別限制他的成長。

當孩子出生時，以「**不指名性別**」的方式養育孩子，沒和他人透露孩子的生理性別，而是用中性的代名詞稱呼孩子，例如：**「They/Them/Their」**，直到孩子告訴他們，自己是哪個人稱代詞。用包容的方式教導關於身體、性別、身分認同、自我表達，為孩子提供他可能是雙性人、跨性別者、非二元性別的可能空間，什麼衣服都穿、什麼玩具都玩，體驗沒有**「性別刻板印象」**的童年，直到孩子說他是一個男孩，他喜歡**「He/Him」**這些男性人稱代詞。他知道自己是誰，且理解性別不是二元對立(♀)，理解他的身體並不會侷限他的人生。

資料來源：

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%9E%E4%BA%8C%E5%85%83%E6%80%A7%E5%88%A5#/media/File:Nonbinary\\_Gender\\_Symbol.svg](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%9E%E4%BA%8C%E5%85%83%E6%80%A7%E5%88%A5#/media/File:Nonbinary_Gender_Symbol.svg)

## 同場加映：關於不指名性別相關新聞/文章

全球首例無性別寶寶：孩子，我想你成為一個自由的人



性別中立：讓孩子自己選

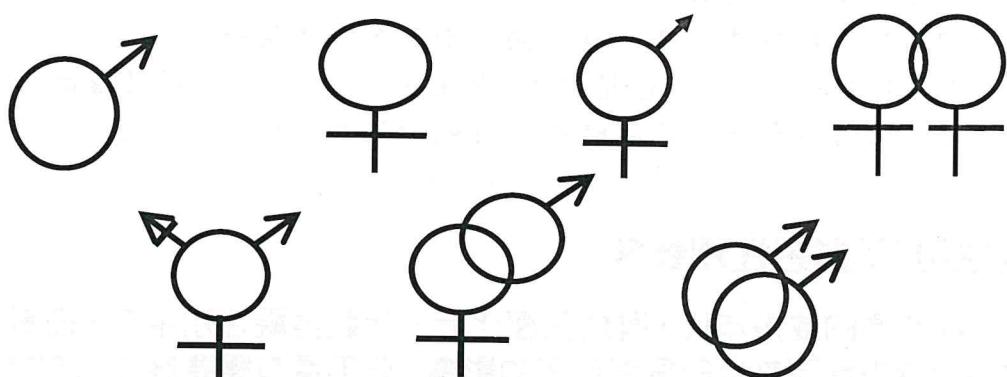


英國第一個性別流動家庭，讓孩子決定自己的性別



## 在法律前，人生而平等-別人無法替你決定你是誰

葡萄牙於 2018 年 7 月 12 日通過新法案，公民 16 歲起就能自己變更姓名和性別，不需取得「性別認同混亂」醫療診斷，即可進行變性手術。禁止醫院為同時擁有男女性器官的寶寶動手術，由他們長大後自行決定要當男生還是女生。



每個人都有自己的樣貌，  
如同每朵花、每棵樹木、每株草都有自己的姿態。  
看見自己的美好，尊重他人的美麗，  
讓每個人都可以自在地生活。

