



我一定生病了!? 原來是得了「懼病焦慮症」

40歲的許小姐近幾年一直非常關注自己的身體健康，三不五時就往診所及醫院跑，頻繁請醫生幫她做各種健康檢查，每次檢查結果都沒有異常，但許小姐還是很擔心自己有潛在疾病沒有被檢查出來，因此每週要到醫院報到好幾次，醫院各科都被她看了各遍，疫情期間更是天天在擔心自己會不會在無形中已確診，只要一咳嗽便快篩，但每次結果都是陰性，即便在疫情趨緩、沒有身體不適感的日子，她還是總覺得自己哪裡不對勁，工作時常請假去看醫生，一和親友聊天便繞著健康問題打轉，甚至焦慮到睡不著覺……在朋友的建議下，許小姐到了精神科就診，才發現原來自己是「懼病焦慮症」！

懼病焦慮症的症狀

懼病焦慮症的患者通常即便沒有明顯的身體症狀，也會確信自己生病了，而如果有一些身體現象或輕微症狀者，它們常常是一些正常生理感覺或一般不被認為是疾病的身體不適（如流汗、打嗝、腸胃蠕動），這樣的身體感受可能被患者錯誤解釋為生理疾病症狀。如果患有特定生理疾病，一般人可能會因為當下身體狀況而有短暫性憂慮，然而懼病焦慮症患者雖然可能已經有其他疾病或有可能發展成某一疾病的高風險因素（如有家族病史），但他們對身體健康的擔憂是過度的，與病症的嚴重程度是明顯不相符的，如曾被醫生告知血壓偏高但已有長期穩定控制血壓，卻仍強烈擔心會中風而完全失去行動能力。

在此擔憂之下，他們會頻繁就醫檢查，甚至到很多科別（尤其是內科）就診，就算很多醫師都再三說明其未患病，所有檢查的結果也都顯示身體無恙，也無法降低其擔憂，甚至有些患者會在家重複檢查自己的身體

文 / 楊宇祈

國泰綜合醫院精神科臨床心理師





是否有異樣，如照鏡子檢查某些身體部位，也有人會在網路上頻繁且大量搜尋疾病相關資訊，看了之後又加深了對生病的擔憂，因為患者很容易對健康相關的訊息感到驚慌，例如，看到疾病相關報導、聽到朋友生病的消息，有些人則會因為這種強烈的焦慮而逃避看醫生，或是不適當地避開某些情境（如和生病的朋友見面、運動、去公共場所），這樣又進入了一個反覆擔憂的惡性循環之中，往往最後很可能會打亂生活步調、降低生活品質、影響工作狀況或破壞人際關係。

<檢測一下>您是否符合下列情況：

- 1.先入為主認為自己已罹患或將要罹患某種嚴重的疾病。
- 2.未出現身體症狀，若有症狀也屬輕微。如果已患有另一疾病或有高風險可能罹患疾病，則擔心的想法是過度的或不成比例的。
- 3.極度擔心自己的健康，易自覺健康狀況有異常。
- 4.出現過度確認自己是否健康的行為（如頻繁就醫、反覆檢查身體），或出現逃避行為（如不去就醫）。
- 5.擔心罹病的狀況已至少有6個月。
- 6.此對罹病的擔心無法以另一種精神疾病解釋。

罹病焦慮症的風險及相關因素

患者通常在成年早期或中期發病，有時候可能是因為面臨重大壓力，或是遇到一個嚴重但最終為良性的健康危機；也有一些研究發現童年有過嚴重被虐經歷者，可能會在成年時出現此疾病。

根據相關資料顯示，目前罹病焦慮症在兒童群體中是少見的；而對於老年人來說，這樣對健康狀況的焦慮可能著重於記憶力問題。由於其他精神疾病也可能會出現與罹病焦慮症相似的症狀（如對健康的擔憂），或是罹病焦慮症也有可能共病其他精神疾病，所以建議可以尋求心理健康相關的正規醫療院所進行專業診斷。

治療與建議

如果您有上述的情況，建議您可以到精神科/身心科尋求專業協助，針對每一個人不同的狀況，精神及心理健康相關專業人士可以與您討論適合您的治療方法，甚至不同的治療方法之間可以相互配合以促進療效，讓你的擔憂得以緩解，過上更加舒適自在的生活。目前在臨床上常見的治療方法包含藥物治療及心理治療等。

- 1.藥物治療：依循醫囑適當服藥（如抗憂鬱劑）可以幫助緩解焦慮、穩定情緒。
- 2.心理治療：心理治療有許多不同的學派及方法，大多非一次治療就能解決所有問題，目前臨床上常使用認知行為治療、放鬆訓練等，透過選用合適的心理治療方法，可以協助您抒發感受、調整造成困擾的想法、調適情緒、學習壓力因應方法、放鬆身心等，亦可透過深入治療循序漸進地處理其他個人潛在議題，持續促進心理健康。

除此之外，你也可以同時在生活中嘗試以下方法

- 1.在感到焦慮時適當轉移注意力至其他活動中。
- 2.充實生活安排，多從事愉悅活動及運動，規律生活作息。
- 3.練習放鬆技巧，如腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆等。
- 4.減少重複查找疾病相關資料、看疾病相關新聞等。
- 5.維持良好的人際關係，適當與可信賴的他人聊天、抒發情緒，或是尋求協助。

參考文獻：American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).