

# 認識精神官能症

## 一、何謂精神官能症

精神官能症是憂鬱症，焦慮症，恐慌症，強迫症，厭食(暴食)症的統稱，俗稱『自律神經失調』，病因夾雜了先天體質腦細胞功能的脆弱與後天生活環境的心理因素。一般來說，此類病人都具有強烈的不安與緊張的感覺，而且嚴重到引發自律神經失調。

## 二、最常見的精神官能症包括：

1. 焦慮性精神官能症：以緊張不安的情緒為特徵。
2. 憂鬱性精神官能症：以心情的低落鬱悶為主。
3. 衰弱性精神官能症：以全身衰弱、疲乏為特徵。
4. 慮病性精神官能症：以執著認定有身體疾病為病狀。

## 三、精神官能症的症狀表現

1. 在精神方面：典型的焦慮症狀是一種無特定對象的害怕感覺，病人覺得不安、擔心會發生什麼事，但仔細推敲起來又找不出自己擔心害怕的事。由於心神不安，做事情可能就無法專心，覺得記憶力變差，有時候脾氣會變得不好、容易生氣。睡眠不好是常見的症狀，包括不易入睡及容易醒來。
2. 在身體方面：因過度焦慮、憂慮而引發自律神經系統失調，常見的症狀：胸悶、心跳加快或心悸、呼吸困難、消化不良、腹瀉或便秘、頻尿或出現月經失調的現象，也可能出現口乾舌燥、皮膚潮紅、手腳顫抖、冒冷汗、全身痠痛、疲勞等症狀。

## 四、如何克服精神官能症

精神官能症是一種可以治療的疾病，藉由藥物，可緩解病人身心的干擾症狀，並可透過團體心理治療及認知行為治療，重建信心與希望，提供疾病的正確認知，以協助病人調整較具彈性的個性、學習壓力處理，將可幫助病人順利克服精神官能症。

## 參考資料

方宜珊、黃國石（2016）·廣泛性焦慮症病人的護理，*圖解精神科護理學*（初版，188-189 頁）·台北市：五南圖書。

蘇慶豐、林建良（2017）·廣泛性焦慮症·*家庭醫學與基層醫療*，32（4），96-101。

---

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號/網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw)

諮詢服務電話：05-2765041 精神科病房：轉 6650、6651

護理部 精神科病房制訂/護理指導組審閱 編號 N018 修訂日期：2017 年 07 月 05 日