

## 本地支持

**NHS 精神健康**

0117 982 3209 | [www.awp.nhs.uk](http://www.awp.nhs.uk)

**布里斯托市政厅心理健康链接**

[www.bristol.gov.uk/social-care-health/mental-health-services](http://www.bristol.gov.uk/social-care-health/mental-health-services)

**英国防止自杀协会 撒玛利亚会**

116 123

**請到我們的臉書**

求助热线 0808 802 0012 | [chinesecws.org.uk](http://chinesecws.org.uk)

**社区访问支持服务 (Community Access Support Service, 简称CASS)**

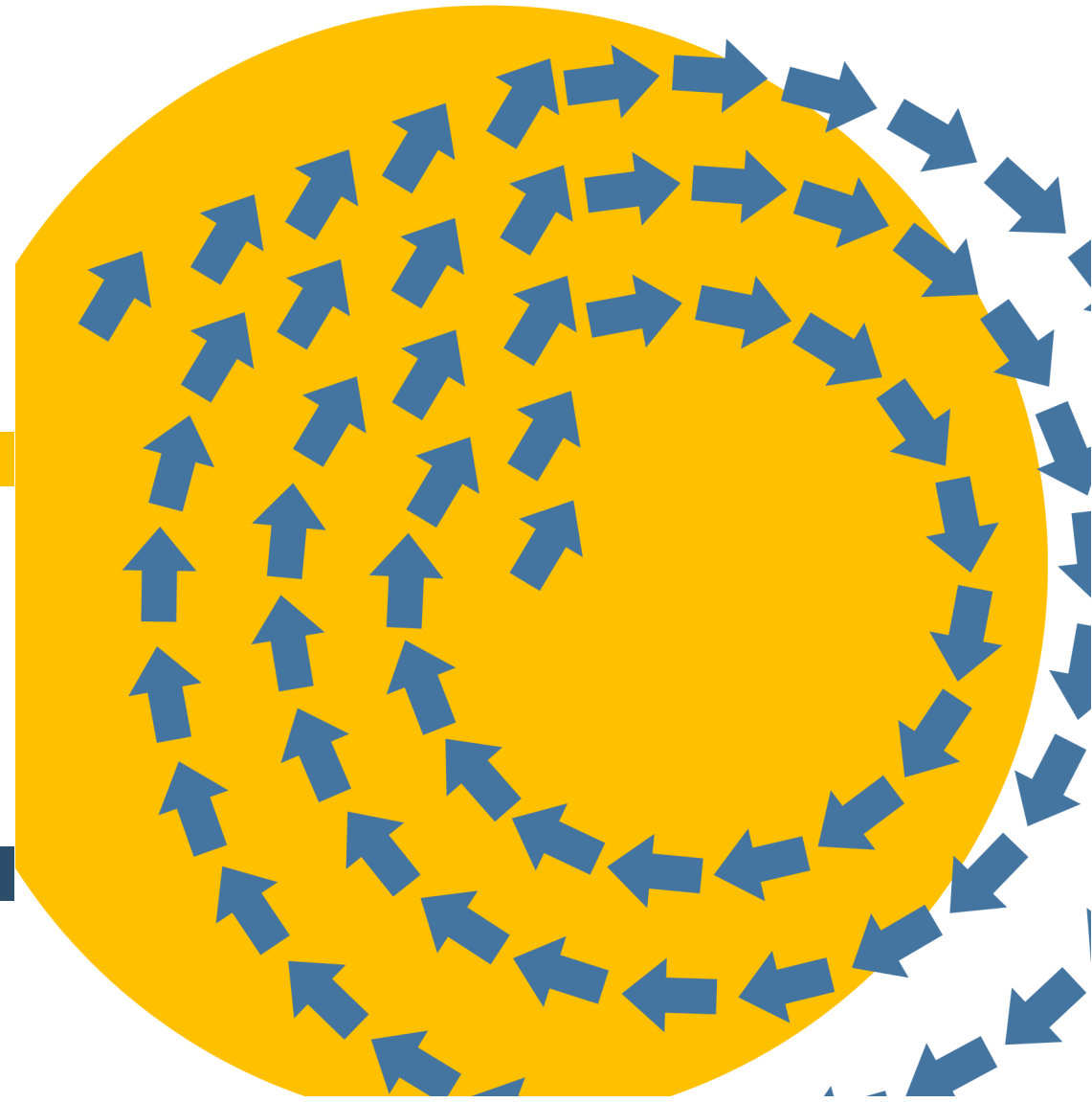
与社区，平等和信仰团体合作，共同改善人们获得心理健康支持的机会。

0117 304 1400 | [info@cassbristol.org](mailto:info@cassbristol.org)

[www.cassbristol.org](http://www.cassbristol.org)



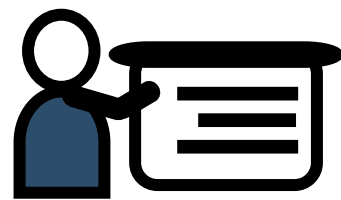
# 什么是焦虑？



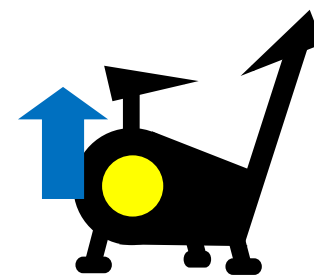
焦虑是一种不安的感觉，例如担忧或恐惧，程度可能是轻微或严重的。

在参加考试或面试时感到担忧和焦虑是很正常的。然而，有些人的焦虑情绪会一直影响他们的生活，他们发现很难控制他们一直以来的担忧。

您可以自己做很多事情来帮助减轻焦虑，例如：



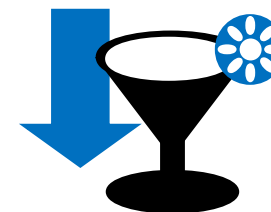
参加自助课程



定期锻炼



戒烟



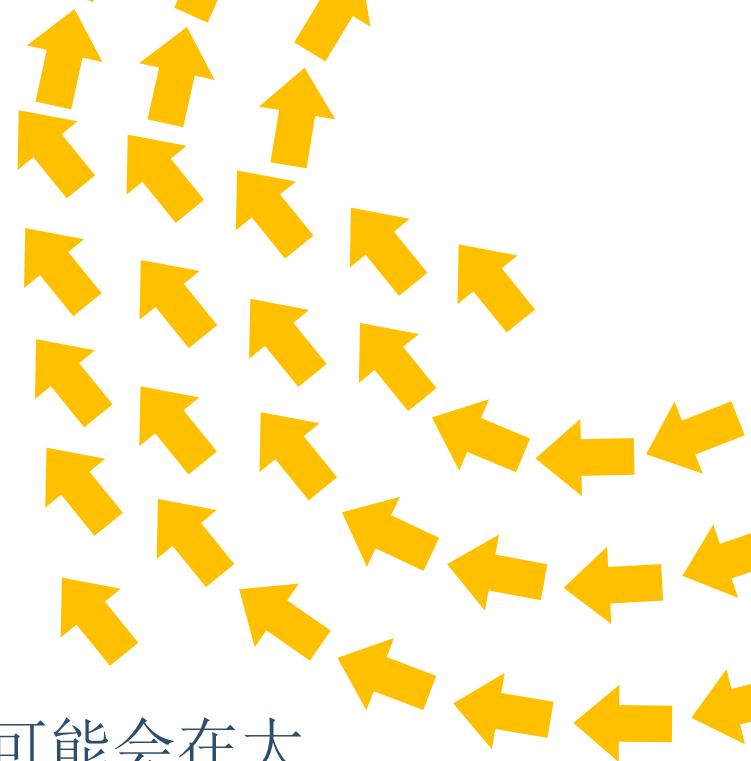
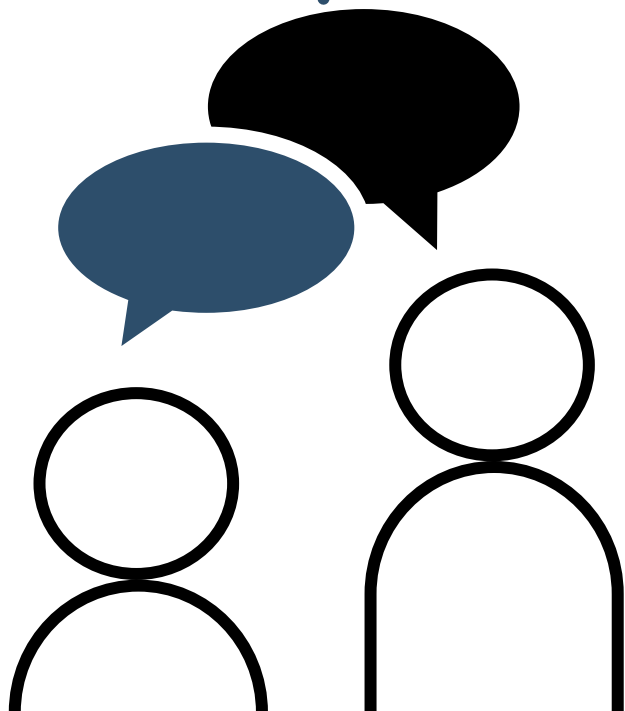
减少饮用的酒精和  
咖啡因的量

布里斯托尔的一些全科医生为他们的病人缓解压力提供社交处方（social prescription），包括推荐你在家附近的地点获取艺术，锻炼，烹饪和其他与健康相关的计划。

# 治疗焦虑

焦虑会对您的日常生活产生重大影响，但有几种不同的治疗方法可以缓解您的症状。这些包括：

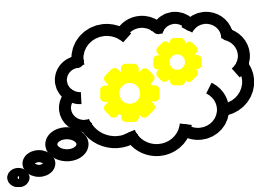
心理治疗，如认知行为疗法  
抗抑郁药等药物



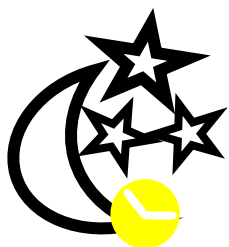
焦虑的人可能会在大多数日子里都感到忧虑或不安，并且经常难以想起他们最后一次感到放松的时刻。对于他们来说，一旦一个令他们焦虑的事情得到解决，可能会马上有另一些让他们焦虑的事情出现。

# 迹象和症状

焦虑会导致精神和身体症状，包括：



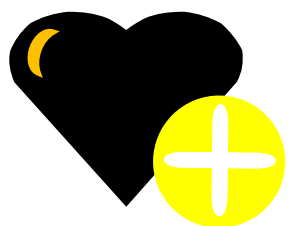
感到焦躁不安或  
担心



集中注意力或睡  
眠困难



头晕



心跳加速

# 什么引起焦虑？

要知道为什么人们会变得焦虑并不总是很容易，因为它可以是由一个原因造成，包括：

- ➔ 大脑中的化学不平衡会影响情绪
- ➔ 您从父母那里继承的基因
- ➔ 家庭暴力，虐待儿童或欺凌等压力或创伤经历
- ➔ 患有慢性病或长期健康问题，如关节炎
- ➔ 滥用药物或酒精

然而，许多人因为没有明显的理由而产生焦虑。