

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼： 姓名： 生日：

醫病共享決策輔助評估表

主題

我有焦慮的狀況且已經影響我的生活，有什麼藥物治療的選擇？

前言

現代人在面對生活中的多重壓力與挑戰時，焦慮情緒逐漸成為常見的心理困擾之一。根據世界衛生組織（WHO）最新資料（2023年），全球有約3億人罹患焦慮症，佔全球人口約4%，為最常見的精神疾病之一。而根據2022年台灣國民健康訪問調查結果顯示，約有17.4%的成年人曾出現顯著焦慮情緒，且女性、高齡者與慢性病患者為高風險族群。此外，COVID-19疫情之後，國內外研究皆指出焦慮相關症狀有明顯上升趨勢。

焦慮的表現形式多樣，可能包括持續的擔憂、心悸、肌肉緊繃、呼吸急促、失眠、注意力難以集中，甚至會影響人際關係、工作表現與日常生活。若未妥善處理，焦慮症狀可能惡化。而儘管已有高度有效的治療方式，實際接受治療者卻不到四分之一。

目前焦慮症的治療方式包括心理治療（如認知行為治療）與藥物治療兩大類，其中心理治療可協助個人了解並改變負面思考模式與壓力因應方式，具有良好實證基礎，是治療焦慮的重要選項。然而，在某些情況下，若症狀嚴重、影響生活功能甚鉅，或短期內需穩定症狀時，藥物治療亦是重要輔助工具。

本份醫病共享決策輔助工具，將著重介紹焦慮症常見的藥物治療選擇，包含兩大類常用藥物：「鎮靜藥物」（如苯二氮平類 BZD）與「抗憂鬱劑」（如SSRI、SNRI等）。我們希望透過清楚的資訊整理與價值釐清，協助您與醫療團隊共同做出符合自身需求與偏好的治療決策。

疾病或健康議題簡介

焦慮症患者可能會對特定情境（例如恐慌發作或社交場合）感到過度恐懼或擔心，或者在廣泛的日常情境中（例如廣泛性焦慮症），持續感到焦慮。他們通常會在較長

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

一段時間內經歷這些症狀，至少數個月。通常他們會避免使自己焦慮的情境。

(一)其他焦慮症狀可能包括：

- 難以集中注意力
- 易怒
- 感到煩躁、緊張或不安
- 經歷噁心或腹部不適
- 心悸
- 出汗、顫抖或發抖
- 難以入睡
- 感覺疲勞、肌肉緊繃

(二)焦慮症會增加患憂鬱症和物質使用障礙的風險，並且可能增加自殺念頭和行為的風險。焦慮症有幾種類型，包括：

- 廣泛性焦慮症：對日常活動或事件持續和過度的擔心。
- 恐慌症：恐慌發作和對持續恐慌發作的恐懼。
- 社交焦慮症：對可能使自己感到羞辱、尷尬或被拒絕的社交場合，感到極度的恐懼和擔憂。
- 曠懼症：過度的恐懼、擔心和避免可能讓人感到恐慌、困住、無助或尷尬的情境。
- 分離焦慮症：對與情感依附深厚的人分離的過度恐懼或擔憂。
- 特定恐懼症：對特定物體或情境的強烈、不合理的恐懼，導致回避行為和重大痛苦。
- 選擇性緘默症：在某些社交情境中無法說話，但在其他場合能夠舒適地說話，主要影響兒童。

人們可能會同時經歷多種焦慮症。症狀通常始於兒童或青少年時期，並持續到成

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

年。女孩和女性比男孩和男性更容易患焦慮症。

醫療選項簡介

本輔助工具由本院精神科醫療團隊，依據臨床治療經驗提供常見焦慮藥物治療選項：

1. 鎮靜藥物（BZD）：短期使用可快速緩解焦慮症狀。
2. 抗憂鬱劑（如SSRI、SNRI等）：持續使用有助改善情緒與焦慮症狀。
3. 心理治療(如認知行為治療、正念減壓療法、動力取向心理治療等)：透過與治療師的對話與引導，提升自我覺察與情緒調節能力，減輕焦慮症狀。

您目前比較想要選擇的方式是：(可複選)

- 使用鎮靜藥物治療
 使用抗憂鬱劑治療
 合併使用鎮靜藥物及抗憂鬱劑治療
 不使用藥物，僅接受心理治療(如認知行為治療)
 目前還不清楚

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

四種治療選項之優缺點分別包括：

項目	鎮靜藥物（BZD）	抗憂鬱劑（如： SSRI、SNRI 等）	合併鎮靜藥物及 抗憂鬱劑	不使用藥物，僅接 受心理治療(如認 知行為治療、正念 減壓療法、動力取 向心理治療等)
做法	遵照醫囑服藥，定期回診	規律服藥數週以上才見效，需定期回診	遵照醫囑服藥，定期回診。	需定期與治療師會談，並且嘗試在治療室外的生活 中根據與治療師

高雄市立小港醫院
 (委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

				討論的內容進行調整與練習，而後再次回來與治療師討論修正。
優點	快速緩解焦慮，短期使用效果明顯。	較無依賴性，能改善長期情緒與焦慮症狀。規則服用數週後，焦慮症狀較不會因未服藥短時間內就復發。(長時間未服藥仍可能復發)	治療前期可藉由鎮靜藥物快速改善症狀。待治療數週抗憂鬱劑效果出現後，可逐漸減少甚至停止鎮靜藥物使用。	無藥物副作用。有助較根本的調整認知與行為，改善焦慮症狀。
缺點/風險/副作用	可能出現嗜睡、頭暈、無力、注意力不集中、記憶力減退等副作用。長期使用有產生藥物依賴的風險。若未服藥，焦慮症狀可能短時間(甚至數小時)內就復發，突然停藥可能會產生戒斷症狀。建議短期使用。	需要持續規則服用數週後才出現治療效果，但一開始服用就可能出現噁心、頭暈、情緒波動或性功能影響等副作用。大部分人會在規則使用藥一段時間後副作用症狀減輕或改善。	兩者的副作用都可能會出現。	產生療效所需的時間最長，需定期且較密切參與及積極配合才能發揮較佳的療效。部分治療需自費。

步驟二、您對於醫療方式的考量

請圈選下列考量項目，0分代表對您完全不在意，5分代表對您非常在意

考量項目	在意程度						備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案			
	完全不在意	→	非常在意	0	1	2	3	4	5	
藥物副作用										藥物皆可能有副作用，與醫師進一步討論較在意的副作用/心理治療
快速改善焦慮治症狀	0	1	2	3	4	5				鎮靜藥物
擔心藥物依賴	0	1	2	3	4	5				抗憂鬱劑/心理治療

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼： 姓名： 生日：

願意投入時間與努力 做改變與學習	0	1	2	3	4	5	心理治療
經濟負擔	0	1	2	3	4	5	兩類藥物皆有健保給付
其他：_____	0	1	2	3	4	5	

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

我們想知道，您是否切實了解上述問題，請您回復以下問題

1. 鎮靜藥物（BZD）可快速緩解焦慮，但長期使用可能導致依賴。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
2. 鎮靜藥物（BZD）可不與醫師討論，自行評估停藥。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
3. 抗憂鬱劑需規則使用幾週以上才會發揮療效。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
4. 抗憂鬱藥物有其副作用與風險，應依循醫師囑咐服。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定
5. 心理治療需患者定期參與與積極配合才能發揮較佳的療效。	<input type="checkbox"/> 對	<input type="checkbox"/> 不對	<input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（可複選）

使用鎮靜藥物治療

使用抗憂鬱劑治療

合併使用鎮靜藥物及抗憂鬱劑治療

不使用藥物，僅接受心理治療(如認知行為治療)

目前還不清楚

我目前還無法決定

我想要再與我的主治醫師討論我的決定。

我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。

對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼： 姓名： 生日：

不進行任何治療，原因：_____

您對本次醫病共享決策討論的滿意度：

(非常不滿意) 1 2 3 4 5 (非常滿意)

瞭解更多資訊及資源：

1. 衛生福利部心理健康司：

<https://www.mohw.gov.tw/dl-1735-619edd49-fc5b-48b4-9b13-10127aaebf55.html>

2. 衛生福利部食品藥物管理署：

<https://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。