

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

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

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	<div> <div>完全不在意</div> <div>在意程度</div> <div>非常在意</div> </div>						備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
藥物副作用	0	1	2	3	4	5	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。