



世足進入八強賽，激烈的戰況常讓球迷焦慮不已，醫師建議，充足的睡眠或賽前預防性用藥，患者也可以充分享受比賽的快感。

(資料照，歐新社)

# 球賽太刺激

## 焦慮症患者

# 先吞鎮定劑

文/蔡咏良

「醫師，我最近看球賽時，賽前都吞一顆抗焦慮劑才行，否則焦慮的症狀都會發作耶。哎！有時候狀況不行，就只好看重播的比賽。」陳先生是運動迷，也是焦慮症患者，以往王建民出賽時，因比賽過程緊張刺激，常會讓他的焦慮症狀又加重了一些。

近來世足賽進入淘汰賽，勝負一翻兩瞪眼的刺激，更讓這位運動迷必須要在賽前吞一顆藥，才有辦法欣賞整場比賽。

焦慮症是身心科門診的大宗，通俗的說法就是一般人所熟悉的自律神經失調、腦神經衰弱與神經質。每個人都經歷過焦慮的情緒與生理反應，考試前的緊張往往會伴隨著焦慮情緒出現，合併焦慮的生理反應，如心悸、盜汗、頭痛等；適當的焦慮有助於提升表現水準，但若上述症狀頻繁出現、症狀持續半年以上，就不再僅僅是單純的緊張焦慮，而可能是罹患焦慮症了。

焦慮症的患者，面對壓力與緊張的場面時，身體容易出現比一般人更大的壓力反應；臨床上，除了陳先生這種容易因觀看刺激球賽而引發焦慮外，更有人無法承受恐怖片或是刺激的動作片。

◎若您是焦慮症患者，以下幾點是您欣賞刺激球賽時，可以參考的建議：

●充足睡眠

賽事越到後半段，直播的時段幾乎都在凌晨，請您

務必要調整生活作息，每天都要有足夠的睡眠；充足的休息與規律生活是焦慮症控制穩定的重要因素；過度調整作息容易焦慮復發。

●彈性休假

可以挑選重要賽事彈性休假，建議您有規劃地休假與事先報備，避免造成他人困擾。

●避免減藥

焦慮症患者症狀穩定是可以逐步減藥，但若您非看世足不可，請暫緩停藥的程序，穩定地服藥是預防發作與避免復發最重要的方法。

●留意自身狀況

有復發跡象，請立即與您的身心科醫師聯絡，您可能不適合再觀看直播賽事，建議您收看重播賽事。

●預防性用藥

焦慮症的治療包含抗焦慮劑與抗憂鬱劑的使用，前者用來快速緩解症狀，後者用來治療預防症狀發生。若您在欣賞球賽之餘，症狀明顯發作，您可以在賽前預防性用藥。

●減少刺激性食品

看球賽，來一瓶啤酒；熬夜看球，加一杯咖啡，但是焦慮症患者必須盡量避免這類情形，可以盡量選擇以水果點心代替。

留意以上幾點建議，您也可以和大家一起瘋世足，感受世足的魅力。



(作者為台南市欣悅診所院長)