

破解担忧的循环周期:

理解晚年焦虑症



什么是焦虑症?

- 焦虑是我们对可能对我们造成伤害的事物的自然反应。这通常是轻微的和短暂的。¹
- 当焦虑感干扰我们的日常生活，就会对我们的健康有危害。¹
- 患有焦虑症的人有持续的、不明的忧虑和不良生理反应。²

焦虑症的症状?¹

情绪: 焦虑的想法或信念

行为: 回避特定的事情或情况

身体: 感觉不安或烦躁、失眠、多汗、头晕、恶心、颤抖或心率增加

如何预防?^{1,3}

- 保持活跃
- 均衡饮食
- 调整睡眠规律
- 依靠亲人支持
- 设定可行性目标

我在哪里能 获取帮助?



有关焦虑症和其它精神健康的资源和援助，请查询您所属的社区并联系以下这些服务机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、戒瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

安大略焦虑协会

www.anxietydisordersontario.ca

info@anxietydisordersontario.ca

加拿大老年人心理健康联盟

www.ccsmh.ca **289-846-5383**

加拿大心理健康协会

<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

成瘾和心理健康中心

www.camh.ca **1-800-463-2338**

安大略信息中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

安大略省情绪障碍协会

www.mooodisorders.ca **1-888-486-8236**

老年人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>

1-888-910-1999

资源

焦虑症信息指南

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

BounceBack Ontario® **1-866-345-0224** <https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

参考资料

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. & Laposa, J. M. (2008)。焦虑症: 信息指南。CAMH. 加拿大国家图书及档案馆编号。
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. & Nardi, A.E. (2016)。定期体育活动对健康老年人焦虑症状的影响: 系统综述。 *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 255-261。
3. 加拿大的焦虑症。(无日期)。在家、工作和社区中的焦虑。从此处获取: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. 2020年2月5日使用。