

為焦慮擔心:

理解晚年焦慮症

什麼是焦慮症？

- 焦慮是對我們認為可能對我們造成傷害的事情的自然反應。這通常是溫和的和短暫的。¹
- 當焦慮的感覺阻止我們做日常事情時，可能會出現問題。¹
- 患有焦慮症的人有連貫的、模糊的憂慮，並伴有身體反應。²

焦慮症是什麼樣子的？¹

情緒: 焦慮的想法或信念

行動: 避免特定的事情或情況

身體的: 感覺不安或煩躁、睡眠困難、出汗、頭暈、噁心、顫抖或心率增加



我如何才能保持健康？^{1,3}

- 保持活躍
- 飲食均衡
- 養成好的睡覺習慣
- 依靠您的親人尋求支持
- 設定小目標

我在哪裡 得到幫助?



有關焦慮症及心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構。

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

安大略焦慮協會

www.anxietydisordersontario.ca

info@anxietydisordersontario.ca

加拿大老年人心理健康聯盟

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

加拿大心理健康協會

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

成癮和心理健康中心

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

社區資訊中心

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

安大略省情緒障礙協會

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

老年人活躍生活中心

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

1-888-910-1999

資源

焦慮症資訊指南

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

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

參考資料

1. Rector, N., Bourdeau, D. Kitchen, K. & Joseph-Massiah, L. (2008). 焦慮症：資訊指南。CAMH. 加拿大國家圖書及檔案館編號。
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. & Nardi, A.E. (2016). 定期體育活動對健康老年人焦慮症狀的影響：系統綜述。 *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 255-261。
3. 加拿大的焦慮症。(無日期). 在家、工作和社區中的焦慮。從此處獲取：<https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community> 2020年2月5日使用。