|  |  |
| --- | --- |
| 焦慮 | 整個人沒有精神，沒有興致做事，嗜睡但睡眠質素差，常處於淺層睡眠、半夢半醒的狀態，腦袋停不下來想東西，於是醒來又更累，出現惡性循環。  肌肉緊張酸痛、顫抖、心悸、心跳加快、出汗、呼吸困難、  胸悶、暈昡、坐立不安、頻尿、腹瀉。心理的：憂慮、猶豫不決、暴躁、精神難集中、善忘、失眠、對事物有不真實的感覺、無緣無故地擔心有不幸的事件將發生。 |
| 憂鬱 | 壓抑、生活沒意思高興不起來，鬱鬱寡歡，度日如年，痛苦難熬，不能自拔；自我評價過低 批判、消極和否定的態度  前途一片黑暗、自責、內疚、無用感、無價值感、無助感；對任何事物都毫無興趣；食慾減退、體重減輕。  一直哭、感覺完全麻木、失眠、嗜睡、睡眠品質差  、自律神經失調、自殺念頭、無法專注或決斷 |
| 躁鬱 | **情緒高亢、易怒、任性並且精力旺盛、多話**、自我膨脹或誇大、睡眠需求降低、思緒跳耀、難以專心、精力旺盛、靜不下來、不停消費、未經思考投資 |
| 強迫 | 清潔衛生、反覆檢查、懷疑、自責、自言自語、對數字和排列極為敏感，以及瘋狂收集東西、反覆思考、嚴重影響其生活日常、無法控制重複思想和行為、怕污染及髒、反覆檢查 |
| 失眠 | 夜間難以入睡、會在半夜醒來，或者太早醒  睡醒後仍沒有休息過的感覺、白天疲倦、想睡、煩躁，  憂鬱或焦慮、出現注意力不集中、無法專注工作與記憶變差  頭痛或緊張、胃腸不適、對睡覺感到擔心 |
| 恐懼 | 流汗、顫抖、忽冷忽熱、心跳加速、呼吸困難、手腳麻痺或無知覺、作悶作嘔或胃部不適、頭昏眼花或昏倒  思維不清晰，感覺不真實，抽離或虛幻、窒息感 （並非不能呼吸或呼吸困難，而是感到好像窒息一般）、害怕將會死去、害怕失去控制、失去理智、對恐懼的事物和情境極力迴避、患者不能控制這種恐懼 |
|  |  |

<https://heho.com.tw/archives/49589>

原文網址：https://kknews.cc/psychology/e82zqzr.html