



恐慌症

『恐慌症』是屬於焦慮疾患的一種；在其他他人並不會感到害怕和不適的場合，病人會反覆經歷到突如其來的強烈恐懼、甚至瀕臨死亡的感覺。

『恐慌發作』指的是：事實上並無真正的危險，身體卻會釋放面臨威脅才會出現的強烈不適感，也許你正在準備睡覺、或許只是正在進行日常活動，恐慌發作的症狀卻突然出現，恐慌可能在一週內發作數次，或在同一天內有好幾次發作。恐慌發作一般約在發作後十分鐘達到巔峰，病人會感到情緒緊繃及害怕。恐慌症病人常常生活在擔心下一次發作來臨的恐懼中，因為再次發作來臨前是沒有任何預警的。

恐慌發作的症狀

典型的恐慌發作時，會有一段時間感到強烈的害怕和不適出現，下述 13 種症狀中的任四種或四種以上之症狀，並在 10 分鐘內達到最嚴重程度。

- 心悸、心臟砰砰跳、或心跳加快。
- 大量冒汗。
- 顫慄發抖或虛弱無力。
- 感覺呼吸困難或窒息感。
- 哽塞感。
- 胸悶或胸痛不適。
- 噁心或腹部不適。
- 頭發暈、不穩感覺、或暈厥。
- 失去現實感（覺得身邊的一切都不真實）或失去自我感（自己好像與身體脫離）。
- 害怕自己即將失去控制或即將發狂。
- 害怕即將死去。
- 感覺異常（指尖、嘴部或身體發麻或有刺痛感）。
- 覺得冷或發熱，臉潮紅。

恐慌症的影響

過度的焦慮會引起恐慌症的發作，會使病人的因應能力及學習能力降低，疾病的免疫力與對治療的反應變差，疼痛耐受力降低，對自己的行為失去控制，即使在引導下也無法做任何事情，甚至造成人格瓦解，會有扭曲的認知及喪失理性思考能力，對病人本身會造成極大的痛苦。時常的害怕與擔心，通常會合併憂鬱症的發生，所以治療時也應考慮合併憂鬱症之治療。

恐慌症的治療

恐慌發作是可以克服的，有很多種療法皆有成效，幾乎所有人的症狀都會有好轉，藥物和心理治療，不管是單獨使用還是結合起來進行，都非常有效。主要的治療方式有下：

藥物治療

主要為抗焦慮劑與抗憂鬱劑 2 種。必須遵從醫師的指示服藥，切勿自行調整藥物劑量或者停藥。隨著醫療科技的發達，新一代藥物的副作用已經逐漸減少，但是仍有某些人在服藥後會出現一些副作用，要提醒的是，絕大部分的副作用是暫時性的，不要因為藥物短暫副作用造成的不適而自行停藥或減藥，因為如此一來可能達不到治療的效果，若是副作用讓您相當難過，可與醫師討論，作適當的調整。

心理治療

心理治療需花較長的時間才能起作用，也比較花力氣。但是，從心理治療中所學到的技巧，則可以長期應用，因而在治療結束後，症狀舒緩的時間也比較長。而且有些人覺得不用藥物對事物更有掌控感，所以比較合宜的辦法是藥物和心理治療同時進行，在心理治療起作用時，感覺稍好以後，再與醫師討論慢慢減少藥物。

團體治療

獲得支持與建議，改善心理困擾，恢復生活動力。

行為治療

透過簡易可行的技巧來治療焦慮症。

肌肉放鬆訓練

配合訓練深呼吸吐氣，改善過度換氣。

遠離恐慌，自助守則

- 與你的醫師聯繫，詢問有關焦慮疾病之治療計劃，您毋須因求醫而感到困擾，事實上您將會發現人們對願意面對這些問題的人深表敬意。
 - 保持積極的態度吸收他人處理的經驗（舉例來說，看電影、書籍或電視、戲劇中有焦慮特質的人如何正確地處理其焦慮）。
 - 參加令您覺得舒服的活動，放鬆生活步調，找親友傾訴，調整情緒。
 - 尋找可信賴的家人、朋友、牧師或當地的支持性團體的協助，這樣您將不會感到孤單面對。
 - 儘可能吸收有關焦慮疾病的相關知識，了解各種治療的方法，及其他患者如何獲得康復的經驗。
 - 維持規律生活作息，培養休閒活動。
-

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1559