

認識恐慌症

國泰綜合醫院 精神科 編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 恐慌症案例

李先生是一名房屋仲介，平時身體狀況不錯，三十幾歲的年紀正是精力旺盛，業績最富爆發力的時候，但是半年前有一次他開車在高速公路上時，突然感覺到心臟越跳越快、呼吸困難、喘不過氣、全身冒冷汗，當時覺得自己簡直快要死掉一樣，他急忙把車開到醫院的急診室，做了一些檢查，但是檢查結果都正常。之後，這樣的發作又發生了好幾次，雖然每次都只有十來分鐘，但是他漸漸擔心自己的心臟是不是有問題，偏偏跑遍各大醫院的心臟科，檢查都說是正常，而他也因為害怕在路上又發作，漸漸變得不敢一個人開車上路，帶著客戶看房子的時候，一爬樓梯就覺得好像快發作似的，甚至連去人多的地方都會擔心自己會控制不住而病發。直到有一天，有位心臟科醫師告訴他，也許他是所謂的恐慌症，應該到精神科就診…。

■ 恐慌症的症狀

所謂的「恐慌發作」，是指在一段特定時間內，發生強烈的害怕或不適的感受，並且突然發生下列症狀中的中四項或四項以上，並在十分鐘內就達到最不舒服的程度。

- 心跳加速或心悸。
- 出汗。
- 發抖或顫慄。
- 感覺呼吸困難或窒息感。
- 梗塞感似會噎到。
- 胸痛不適。
- 噁心或腹部不適反胃。
- 頭暈、不穩感、頭重腳輕、或快暈倒的感覺。
- 失去現實感、感覺事物不真實，或失去自我感、感覺與自己疏離。
- 害怕失去控制或即將發狂。
- 害怕將要死掉。
- 感覺異常、麻木或刺痛的感覺。
- 冷顫或臉潮紅。

以上的種種不舒服通常不是一個一個症狀慢慢來的，而是在極短的時間內，就像火山一樣大爆發。一般而言，十分鐘之內，症狀就會猛烈地達到最嚴重的程度，但整個發作不舒服的時間，大約可以持續幾分鐘到半小時左右。

而「恐慌症」的定義則是向上述的發作一再發生，同時發作後仍然持續擔憂是否會再發作、憂慮發作當時的傷害、或因為這樣而有行為上的改變。最常見的行為改變是由於發作的經驗極為痛苦，有部分病人會因此對於發作有預期性的焦慮，避免某些其預期會恐慌

發作的場所，也就是出現所謂「懼曠症」的現象。就像案例中的李先生變得不敢一個人開車、不敢去人多的地方一樣。恐慌症的重要特徵是：反覆非預期性的恐慌發作；有些病友會有睡到一半出現恐慌發作的經驗。

■ 成功治療恐慌症的關鍵

越瞭解，就越不會怕，病就越快好！！

恐慌症病友面對恐慌症時常見的心路歷程：

- 第一個階段「診斷接受期」：是要能接受自己得了恐慌症，不是其他的身體問題，或者沒檢查出來的疾病。
- 第二個階段「知識接受期」：知道自己是恐慌症了，進一步要能瞭解恐慌症相關的訊息。
- 第三個階段「客觀面對期」：能夠瞭解恐慌症而且願意採取步驟去治療它。

多數的患者在治療後，即有極大的進展。治療成功的案例取決於患者的意志力及細心的配合整個療程。

■ 恐慌症的治療方法

恐慌症的治療方法主要以藥物和改變認知行為的方式來治療。通常數週後症狀可以明顯進步，整個治療療程建議要八到十二個月。

- 藥物治療：抗憂鬱劑以及必要時合併使用的抗焦慮藥，都可以明顯地減低恐慌發作的強度和頻率。
- 放鬆技巧的練習：練習正確的腹式呼吸，於緩慢吸氣至頂點時摒住呼吸，再慢慢的吐氣。
- 認知行為的改變：這主要是讓病友瞭解能恐慌發作雖然難過，但是不會致命，而且一般在三十分鐘左右就會過去。病友要學習避免對身體感知的徵候採取錯誤判斷，學習運用放鬆技巧和注意力轉移處理可能的恐慌發作。並且配合行為治療的原理，將可能誘發恐慌發作的情境依嚴重度由輕到重，經由減敏感化的過程，逐漸去瞭解、接受、熟悉、突破。

■ 案例後記

李先生在與精神科的醫師會談後，瞭解自己得到的是恐慌症，不是心臟病，也接受藥物治療，學著在快要發作的時候轉移注意力或是做腹式呼吸，幾個星期後，恐慌發作的強度和頻率都明顯減少了，但是剛開始，他還是不敢獨自開車上路，他慢慢試著告訴自己，不用擔心，因為他的症狀已經改善，即使發生，他也知道怎麼處理；他試著從人少的地方開始，自己

開車，慢慢到人多一點的地方，最後開上了高速公路。雖然他身上常常還是要帶著藥物，怕自己臨時會發作，但是一段時間後，他發現自己忘了帶藥也沒有發作，他終於再也不需要為恐慌症而恐慌了…

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 7112

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2851-2853

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AW100.279.2013.12 三修

2023.01 審閱