



恐慌症 Panic Disorder

一、什麼是恐慌症：

恐慌症是一種會重複發生、突然發生、非預期而產生強烈緊張（焦慮）症狀的疾病。恐慌症發作大約會持續十分鐘左右，但有些時候則會持續達一小時以上。不是每位恐慌症的病患都會將所有的症狀表現出來，有可能只是表現其中幾種而已。除了上述症狀外，恐慌症患者還會擔心有其他疾病的發作，常會持續達一個月甚至更久

二、發生原因：

目前恐慌症的真正成因仍不清楚，但目前醫學研究認為和腦內化學物質血清素不平衡有關

三、通常有什麼症狀：

(一)恐慌症常常是沒有外在壓力，突然而來的極度的恐慌、害怕、不安與快死或快發瘋的感覺；常見的症狀如下：

- 1.呼吸急促、困難，有類似即將死亡的感覺
- 2.心跳加速、心悸
- 3.頭暈、身體不適或暈厥，眼前發黑的感覺
- 4.胃部抽痛、噁心感
- 5.顫慄或發抖
- 6.出汗
- 7.窒息透不過氣來的感覺
- 8.身體有麻木刺痛感
- 9.胸口劇烈疼痛
- 10.對四周環境感覺陌生
- 11.面部潮紅
- 12.害怕死去
- 13.害怕無法控制自己之情緒、行為

四、如何治療：

(一)治療的目標：儘快恢復自信心並回復家庭社會及職業等功能

(二)治療的方法：

- 1.藥物治療：目前已知抗憂鬱劑與抗焦慮劑，可以有效的阻斷恐慌發作

【續後頁】

2.團體心理治療：

- (1)衛生教育：透過學習，讓病人了解什麼是恐慌症，治療方法及預後等
- (2)認知治療：改善病患某些錯誤觀念。如認為恐慌發作時，心跳加快會導致心臟衰竭...等，進而加強適應技巧
- (3)心理支持：藉團體成員間互相支持與認同，以減輕或消除孤獨感，使情緒得以宣洩
- (4)放鬆與適應技巧：讓病人了解恐慌症發作時，如何處理與自我放鬆，改變過去到處看醫生，往急診室跑，吃很多藥及做一大堆檢查等不適當的求醫行為

五、居家照顧應注意事項：

- (一)練習放鬆與適應技巧
- (二)學習瞭解與傾聽病人，特別是病人再度復發時易產生更嚴重的挫折或恐慌障礙，更加需要家人的陪伴與支持，必要時協助就醫
- (三)適當的運動，研究指出在體溫上升時能舒緩恐慌的情緒
- (四)常見的危機是自殺，大部份都有癥兆，當家人發現病人有自殺傾向，必須儘快協助病人就醫，必要時，可請親朋好友、警察或鄰居協助就醫
- (五)均衡飲食，避免酒精、藥物濫用
- (六)定期門診追蹤

六、參考資料

- 廖宗慈 (2012) . 恐慌症之認知觀點與治療模式 . 諮商與輔導, 322, 34-38。
- 王俊智、古博文、林季燕、張育愷、John J. Ratey (2014) . 健身運動對焦慮性疾患影響之回顧研究 . 臺灣運動心理學報, 14 (1) , 15-70。
- 李耀泰、陳福民、郭宗正 (2021) . 運動對停經後婦女的影響 . 台灣更年期醫學會會刊, 65 , 27-31。