

認識恐慌症

一、恐慌症的定義：

恐慌發作並不是一個精神疾病，而是屬於焦慮疾病的一種，往往處於長期性焦慮狀態，有反覆的非預期性恐慌發作，發作時會在幾分鐘內達到高峰，並在這段時間內出現下列四個或更多的症狀，包括害怕或不適感受的症狀（如：心跳加速、發抖、呼吸困難或窒息感、哽塞感、失去現實感、害怕失去控制或即將發狂、害怕即將死去…等），且會持續關注或擔心恐慌發作後果，並引發適應不良行為，持續時間超過一個月。

二、恐慌症的症狀：

病因可能與遺傳、童年逆境、生活壓力、性格或社會因素有關，症狀如下：

1. 心血管症狀：心悸、心跳過快、胸痛等。
2. 胃腸症狀：腹瀉、便秘、噁心、嘔吐、腹部不適等。
3. 神經學症狀：冷顫、潮紅、頭暈、暈眩、昏倒等。

三、恐慌症的治療方式：

1. 藥物治療：

抗憂鬱劑、抗焦慮劑(藥效快，但易有成癮性)。

2. 行為治療：

以反制約的作用，藉由計畫性的治療過程及擬定練習情境，來訓練病人改善目前狀況，如：放鬆技巧(腹式呼吸)、系統減敏感法。

3. 認知治療：(改變錯誤的認知與誘發焦慮的不適切行為)

- (1). 確認引發焦慮的想法。
- (2). 挑戰引發焦慮的想法。
- (3). 衍生替代性思考。

4. 其他治療：

音樂療法、芳香精油療法、按摩、針灸、瑜珈等，雖目前仍無法證明療效，但可藉由這些方式緩和焦慮程度。