

恐慌症的治療

恐慌症發病，到接受精神科治療，這段路艱辛、又遙遠。常見病患，遍訪名醫，且病情一拖七、八年。主要原因，在於對恐慌症認識不足，或對於接受精神科的治療有所忌諱。因此

- 不管病情或病程輕重，趕快到精神科求診。因為，恐慌症藥物效果佳。愈早就醫，治療效果愈好。
- 在精神科就診，除了藥物治療，還有許多輔助治療法。如衛教疾病知識、放鬆技巧訓練、一般心理治療、家族治療，及團體心理治療，會使疾病的治療及復原更為完全。



恐慌症發作時的處理方式

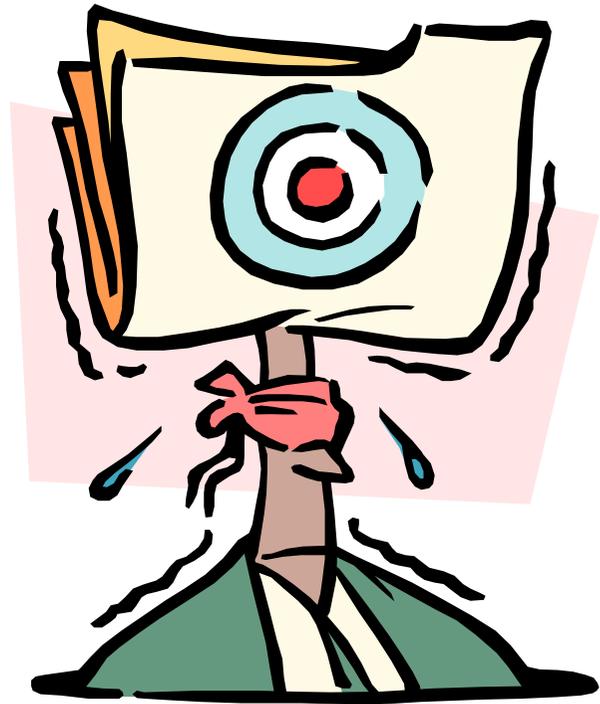
- 記住這事實：雖然症狀強烈，讓你害怕，但絕無生命或身體危險。
- 瞭解事實：恐慌症發作時，所經驗的症狀，是身體器官因接受錯誤訊息，而出現過度反應。器官本身，並無毛病。
- 坦然面對：不必驚慌求援，留在原處(除非該地有危險)。不要想身體會如何，因為愈想症狀愈嚴重。應該平心靜氣，接受所發生的症狀。因為症狀會過去，且不會持續超過二十分鐘。
- 做轉移注意力：如內心慢慢數數字、輕拍膝蓋，或慢慢深呼吸等。
- 平時，練習呼吸調節，及肌肉放鬆技巧：緊張症狀開始發作，或感到焦慮，引發輕微的身體症狀時，就應趕快開始進行。
- 依醫師指示服用藥物。

護理部印製

諮詢專線:03-3613141 轉 7785.7786
106.02 版 824967 B4-077

精神科衛教系列(2)

認識恐慌症



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院

恐慌症的特徵

- 是一種特別的心理疾病伴隨生理反應，發病若不治療，會持續發作及惡化。
- 會不可預期地突然發作，發作前少有癥兆。
- 嚴重發作時間，很少超過半小時。但發作後的疲憊，可持續一整天。
- 常擔心會隨時發作，發作頻率可能好幾個星期一次，也可能一天好幾次。
- 發作地點常在人多、擁擠，又閉塞的環境。有的人則在高速公路或隧道，甚至，在睡夢中發作而驚醒。
- 常四處求醫，送到醫院急診室或住院，做許多檢查都找不出病因。



恐慌症的症狀

- 呼吸困難或窒息感。
- 喉嚨硬塞感。
- 噁心或腹部不舒服。
- 全身冒汗。
- 心悸或心跳加速。
- 感覺快死掉或失去控制而瘋掉。
- 身體發麻、刺痛或顫抖。
- 失真感(覺得周遭環境怪怪的或身體不聽使喚)。

恐慌症病程的七個階段

- 次恐慌症狀發作期：發作症狀輕微，且發作頻率低，自覺身體有點怪怪的，但還可以忍受。
- 恐慌症發作期：典型的發作，症狀嚴重，開始找醫師幫忙，或到急診求助，但檢查卻都正常。
- 慮病期：開始擔心心臟病、肺病、胃腸疾病、神經疾病，或擔心腦瘤。遍訪名醫，且到各大醫院求診，但檢查都正常，醫師回答，不是沒病，就是神經衰弱，治療效果有限。

- 輕微畏懼症狀：找不到病因，症狀仍持續困擾，開始擔心外出會發作，求助無門，所以不大敢外出。
- 社交畏懼症期：擔心發作時場面難看，有損顏面，所以，開始不太敢見親朋好友，謝絕應酬。
- 懼曠症期：嚴重擔心發作，幾乎不出門，或要有人隨時陪伴。有的病患，甚至想住到醫院附近，這時期，病患即使有人陪伴，也不敢出遠門。通常病患會辭掉工作，整天待在家裡。
- 憂鬱期：因發作，或怕發作，導致生活功能嚴重受損，如失業、孤立及種種挫折。最後，造成對人生乏味、無助、無望、嚴重失眠，及厭世。這時期，自殺危險性很高。

