

## 精神科衛教系列(2)-認識恐慌症

### 一、什麼是恐慌症？

- \* 一種特別心理疾病伴隨生理反應
- \* 不可預期突然發作
- \* 症狀：
  - 呼吸困難或窒息感
  - 心悸、心跳加速、全身冒汗、發麻
  - 感覺快死掉、失去自我控制
  - 失真感(周遭環境怪怪的、身體不受使喚)

### 二、處理方式？

- \* 瞭解事實:錯誤訊息是疾病造成
- \* 坦然面對:留在原處接受不舒服會過去
- \* 轉移注意力:深呼吸
- \* 練習呼吸調節及肌肉放鬆法

### 三、如何治療：

- \* 藥物治療
- \* 支持性心理治療
- \* 放鬆技巧、壓力紓解
- \* 團體治療
- \* 家屬支持

