

## 甚麼是「恐慌症」 ( panic disorder ) ?

根據美國精神科協會的定義，如果一個人不是因生理問題或藥物反應而重複地有「恐突擊」，及在其中一次恐慌突襲後的四星期內最少有以下的一種情況：

- ( 1 ) 不斷憂慮會再有一次恐慌突襲
- ( 2 ) 擔心恐慌突擊的後果 ( 會令他死去、失去理智等 )
- ( 3 ) 他也因恐慌而改變一些行為；他便患了「恐患症」。

最近的普查顯示恐患症 ( 包括廣場恐懼症 ) 影響人口約**百分之二至六**。任何種族、年齡、階層的人士皆可患上恐慌症，但受影響的女性是男性的二倍至三倍。一般來說，初次發病是在青少年期至三十多歲時。

## 患有恐慌症怎麼辦？

1. 首先要進行身體檢查，來判斷是否患上一些身體疾病 ( 例如甲狀腺問題 / 低血糖 / 及一些耳朵毛病等 ) ，因為他們的症狀是近似恐慌突襲之反應的 )
2. 假若你是患上恐慌症，便應尋求一些精神科及心理科服務。  
在唯有這些服務之前，你可參考以下的應付方法。
  - 記者恐慌突襲時的身體反應是正常的，它們不會危害你的生命。
  - 接受當時的身體反應，不要逃避。過一會兒，這些反應及恐懼症便會消失。
  - 提醒自己這是一個練習控制自己焦慮的機會，跟著告訴自己要放鬆。先減慢呼吸，然後放鬆身體。
  - 當你感到平靜後，找出引起恐慌的原因，及計畫下次可如何處理它們。你也要避免壓力累積。

## 陳先生的經歷

最近陳先生常因趕工加班而睡眠不足。一天，他喝了四倍咖啡後，常想著如不能在期限前完工便會被開除。突然間，他感到心跳快速，胸口緊痛，雙手顫抖，作悶作嘔。他十分恐懼地看著那雙不受控制地戰鬥的手。他害怕自己會因失去理智而尖叫，於是急急逃到洗手間去。

有數次同類的經歷後，他擔心會因此死去，便不斷地到各醫務所求診。各醫生都認為他沒有身體毛病，而其中一位醫生將他轉介往精神科。雖然這令他更擔心自己是否已精神或「心理不平衡」，但他也勇於面對。

經精神科醫生及臨床心理學家解釋後，他知道自己患上「恐慌症」；屬於一種焦慮症，一類輕性精神病。他也明白到恐慌突擊時的身體感覺時一些正常但劇烈的生理反應。他不是有嚴重的「暗病」，更不是精神失常（俗稱「痴線」）。

他也了解藥物是能控制一些症狀，但長遠及治本的方法是要改變容易引致焦慮的一些思想、生活習慣及應付壓力方式等，而臨床心理學家可作出這方面的幫忙，不過心理治療的成效就有賴他的積極參與了。

## 治療恐慌突襲的心理方法：

控制焦慮及驚慌的反應是一種可學習的技巧。成功的要訣在於參與者的全力投入、堅持練習、不輕易放棄，還有與臨床心理學家坦誠溝通及合作。

臨床心理學家可依著參與者的需要及進度，幫助他們逐漸克服恐懼，學習應付恐慌及壓力的方法。

治療過程包括以下的四部分：

1. 培養參與者直接控制身體反應的技巧，例如改變在緊張時的呼吸速度。
2. 協助參與者檢視在恐懼突襲時的<sup>1</sup>想法，尤其針對一些能引致焦慮的誤解和假設，及學習更正那些誤解。
3. 協助參與者面對及適應驚慌時的身體反應，從而令他們不再引致焦慮。
4. 漸進式地訓練參與者面對逃避的事情。

### 恐慌突襲 ( panic attack ) 的小測試

如你曾在一段明顯的時間內感到強烈的恐懼或不適，當時有以下至少四種徵兆突然出現，而它們在十分鐘內達至最強烈的程度，你便肯呢過經歷了一次恐慌突襲：

- 心跳加速
- 冒汗
- 顫抖
- 呼吸短速或困難
- 窒息感
- 胸口鬱悶或胃部不適
- 頭昏腦花或昏倒
- 忽冷忽熱
- 手腳痲痺或唔知感
- 思維不清晰、感覺不真實、抽離或虛幻
- 我將會（因心臟病發）死去
- 我將會不能控制自己、失去理智或「痴線」