

恐慌症(Panic Disorder)

一、簡介:

恐慌症是屬於焦慮症的一種，很多人都稱它是現代的文明病，因為症狀常伴隨著胸悶、心悸，許多人不知道，以為是心臟出了問題，為一種特別的心理疾病伴隨生理反應，會反覆經歷到突如其來的強烈恐懼，甚至會有瀕臨死亡的感覺。

恐慌發作指的是，常擔心會隨時發作，事實上並無真正的危險，身體卻會釋放面臨威脅才會出現的強烈不適感，有的人會在高速公路上、隧道裡或甚至在睡夢中發作而驚醒，常四處求醫做許多檢查都找不出病因。

二、症狀:

恐慌症，原則上要有四次以上的恐慌發作，且每次恐慌發作都要有以下症狀的四個症狀以上，每次發作常在十分鐘內達到頂點，並會持續擔心下一次的發作，與身體或藥物因素無直接關係而診斷之。

- 心悸、心跳加速 大量出汗 發抖或震顫 胸痛或不適
- 噁心或腹部不適 頭暈不適或暈厥 感覺呼吸困難或窒息感
- 喉嚨有哽塞感 失去現實感、失去自我感 感覺異常
- 冷顫或潮紅 害怕失去控制或即將發狂 害怕即將死去

三、治療：

(一)、藥物治療：主要為抗焦慮劑與抗憂鬱劑二種，隨著醫療科技的進步，藥物的副作用已經逐漸減少，但是仍有部分人在服藥後會出現一些副作用，醫師會需要綜合評估，有時也必須花一段時間調整藥物，才能達到比較好的治療效果。如果有任何副作用或感到不適的狀況，應該要和醫師好好溝通，切勿自行調整藥物劑量或者停藥。

(二)、心理治療：需花較長的時間，從治療中所學到的技巧可長期應用，在治療結束後，症狀舒緩的時間也比較長。

(三)、團體治療：可透過支持與建議來改善心理困擾，恢復生活動力。

(四)、行為治療：透過簡易的技巧來治療焦慮的症狀。

(五)、肌肉放鬆訓練：配合訓練深呼吸吐氣，改善過度換氣情形。

新竹市衛生局
社區心理衛生中心
諮詢專線：03-5355276

