

恐慌症

一、何謂恐慌症？

「恐慌症」病人常常會有週期性或突發性的出現強烈的恐懼和胸悶、心悸等生理症狀，在初期十分鐘內症狀急速加劇，並在短時間內達到嚴重度高峰，約在 1~2 小時內逐漸消失。

二、恐慌症的病因

恐慌症病因可能與遺傳、心理、生理因素均有關。

1. **遺傳方面**：恐慌症病人的一等親，易罹患恐慌症的機率較高，有先天體質的因素（例如：交感神經系統過於敏感）。
2. **心理方面**：遭遇重大創傷事件，如家人去世或遭遇可怕事件等。

三、恐慌發作症狀（在特定時間發生下列中 4 項或以上症狀）

1. 心悸、心臟怦怦跳、心跳加快
2. 顫慄發抖或虛弱無力
3. 哽塞感
4. 噁心或腹部不適
5. 失去現實感（覺得身邊的一切都不真實）或失去自我感（自己好像與身體脫離）
6. 害怕即將死去
7. 覺得發冷或發熱
8. 大量冒汗
9. 感覺呼吸困難或喘不過氣
10. 胸悶或胸痛不適
11. 頭暈或快要暈倒的感覺（步伐不穩）
12. 感覺異常（指尖、嘴部、身體發麻或有刺痛感）
13. 害怕自己即將失去控制或發狂

註：耳鳴、頸部痠痛、頭痛、無法控制的尖叫或哭泣，這些症狀不列為四個必要的症狀之一。

恐慌症

四、恐慌症的治療

1. **藥物治療**：恐慌症治療以抗憂鬱劑或抗焦慮藥物為主，通常需持續服用 2~4 週藥物後，恐慌症發作的次數會逐漸減少。一般而言，恐慌症症狀完全消失後，仍需與醫師討論繼續服藥的時間，不建議自行停用藥物。
2. **放鬆技巧練習**：從鼻子深深吸氣，讓空氣填滿整個肺臟再默數到 3，緩慢的從嘴唇吐出空氣，同時放鬆臉、下顎、肩膀等部位，此技巧也可以緩和恐慌帶來的過度換氣。
3. **家族治療**：透過專業人員給予家屬教育及心理支持，協助減少家屬的壓力。
4. **心理治療**：幫助病人了解疾病性質，給予病人心理上之支持、鼓勵，藉以減輕病人的焦慮感，從心理治療中所學到的技巧，可以長期靈活的去應用，因而在治療結束後，症狀能舒緩的時間也比較長。
5. **團體治療**：可從團體成員中收集到各個支持與建議，能有效改善心理困擾，恢復其生活動力。
6. **行為治療**：透過簡單、可行的技巧來治療症狀。
7. **建立良好的生活習慣**：規律運動和健康飲食，減少刺激性物質，例如：菸（含電子煙）、酒，因為恐慌症的體質對二氧化碳比較敏感，刺激性物質容易引發心悸、血管收縮等，進而恐慌發作。

參考資料

- 陸振芳（2022）。焦慮障礙病人之護理。葉美玉總校閱，*精神科護理學*（第 10 版，359-371 頁）。高立。
- 蕭佳蓉、王麗華（2022）。焦慮症及焦慮相關障礙症的護理。蕭淑貞總校閱，*精神科護理學*（第六版，377-378 頁）。新文京。
- 張鳳麟（2024）。恐慌症。奇美醫訊，(147)，18-19。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20180523001-N202411180001-00008>