

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.梗塞感
- 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、下頷、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氣化碳比較敏感，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