

驚恐症

甚麼是驚恐症？

患者在不安的情況下，會突然於短時間內出現強烈害怕的感覺及恐慌的身體反應，包括心跳急促、呼吸困難、冒汗、顫抖、胸口翳悶、頭昏眼花等。患者往往會擔心這些恐慌反應是來自嚴重的疾病，如心臟病或情緒失控，故會盡力去留心及預防恐慌發作，避開相關的地點或情境，但這些行為會令患者更緊張，形成惡性循環。



成因

驚恐症有不同成因，包括：

- 生理因素：遺傳、腦部化學物質失調、交感神經過敏
- 心理因素：性格較易緊張、沒有安全感、悲觀
- 環境因素：成長經歷、壓力事故(如災難、意外)、生活壓力(如轉工、人際關係問題)

如何知道是否患有驚恐症？

如果在安全的環境下，在數分鐘內感到強烈的恐懼與不適，而當時有以下四種或以上的病徵，便可能經歷了一次驚恐發作。

- 心跳加速
- 冒汗
- 顫抖
- 呼吸困難及加速
- 窒息感
- 胸口翳悶或作痛
- 作悶作嘔或胃部不適
- 頭暈眼花或昏倒
- 忽冷忽熱
- 手腳麻痺或沒有知覺
- 思維不清晰，感覺不真實、抽離或虛幻
- 害怕將會死去
- 害怕失去控制、失去理智

若恐慌反覆出現，便可能患上了驚恐症。

發病過程

第一次驚恐發作時，患者對恐慌反應會產生許多的憂慮，如懷疑自己患有嚴重疾病、擔心在街上暈倒失救或會發狂失控，這些憂慮會使患者著力去防避再次發作，包括對身體反應提高警覺、避開不能隨時逃離或求救的情境和地方(如長途巴士、升降機、人多擠迫的場所)，甚至避免獨自行動。這些行為會進一步令患者過度緊張，隨之，甚至有機會引致「廣場恐懼症」，大大影響日常活動範圍、工作、社交及生活質素。

治療方法

患者主動積極參與治療及家人的監察和支持對治療成效非常重要。

- 藥物治療：若患者出現嚴重病徵，可按需要服用醫生處方的藥物，以減輕病情。
- 心理治療：認知行為治療是有效的療法。治療主要針對處理患者不合理的焦慮想法及鼓勵患者逐步接觸令其不安的情境(如乘坐長途巴士)，以減低焦慮感及擴展活動空間，隨著練習及實踐，不安感會逐步減退。
此外，鬆弛練習亦有助減低焦慮感。