

## 認識恐慌症

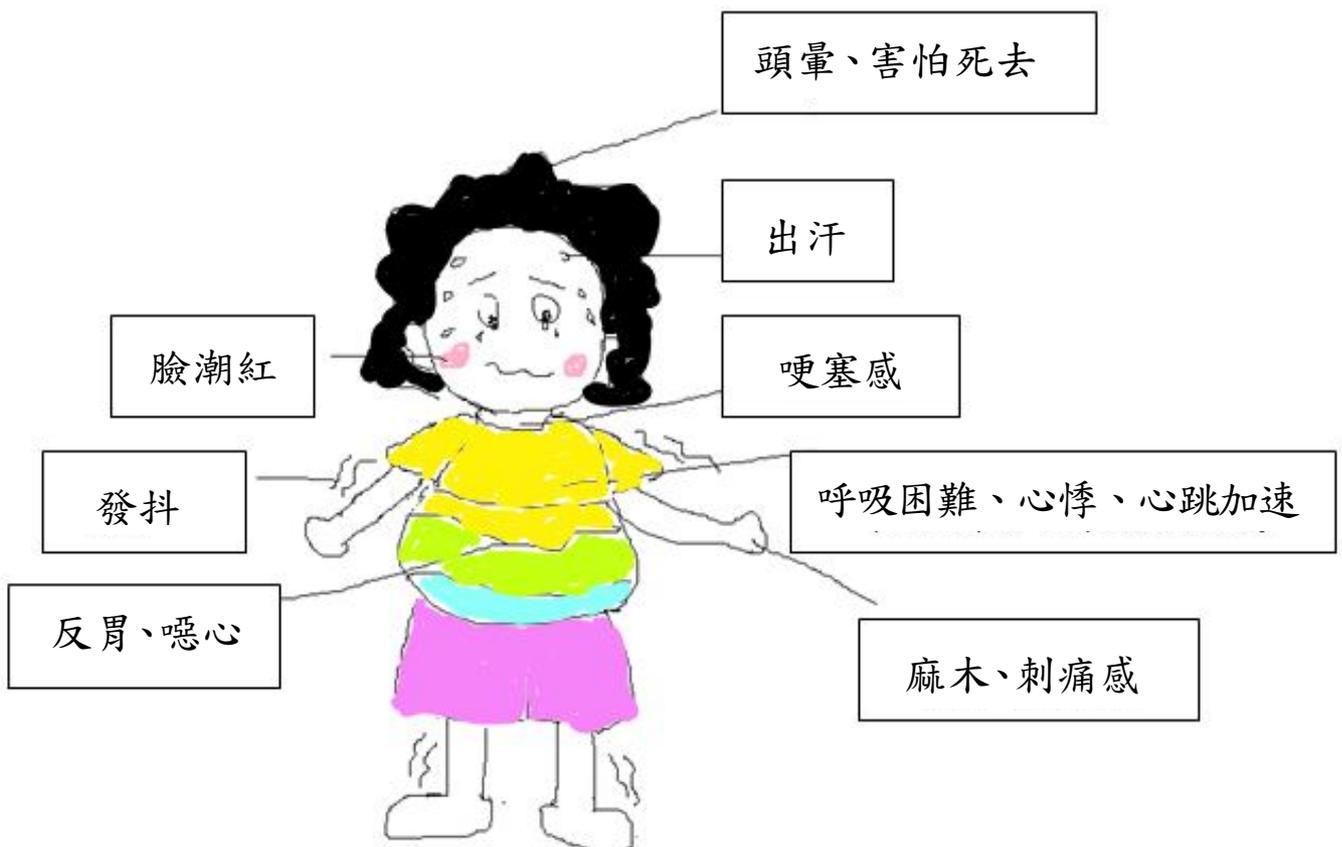
### 一、什麼是恐慌症？

恐慌是一種「焦慮疾患」。通常會重覆，無法預期的突然發作，且發作不限於某一情境或突發事件，個案往往處於長期焦慮狀態。

### 二、恐慌發作的原因？

恐慌症的真正成因仍不清楚，可能與家族遺傳、體質、環境壓力、自律神經系統失調、或是與腦內化學物質不平衡有關。

### 三、恐慌症發作的症狀



如您對認識恐慌症  
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_

#### 四、恐慌症的治療？

如果有類似恐慌症的症狀，應先排除身體疾病，可至精神科門診依病史、發作特性做診斷，若確定為恐慌症，應積極接受藥物治療。

- (一)藥物治療，抗憂鬱劑及抗焦慮劑，對恐慌症的處理有效果。
- (二)心理治療，以認知及行為治療為主。讓病人認識「恐慌症」，去除對症狀的誤解，了解恐慌發作只是身體放出的錯誤訊息，對恐慌症不再害怕。
- (三)行為治療是教導病人放鬆技巧，調節呼吸，緩和焦慮症狀，幫助自己在緊張或壓力較大的時候，減輕身心的負擔。

#### 五、恐慌症會不會好？

一般來說恐慌症有慢性化傾向、在不同人的身上，病程起伏變化很大，故需要長期且持續治療，經過充分適當地治療後，約有 80% 至 90% 的患者可以達到完全沒有症狀或者症狀以減輕到不致影響生活品質，而能恢復正常功能程度。

#### 參考資料：

- 呂雀芬、林靜蘭、吳佳珍(2019)·恐慌症·於黃宣宜總校閱，最新精神科護理學(10版，10-15)·永大。
- 巫慧芳、王美業(2020)·恐慌症·於蕭淑貞總校閱，精神科護理概論-基本概念與臨床運用(10版，470-471)·華杏。