

認識恐慌症

◆ 恐慌發作的症狀

心跳加速、感覺喉間有異物阻塞、頭痛、頭暈或反胃、胸悶痛、身體或臉有灼熱感、手指或腳趾麻痺（針刺感）、顫抖、冒冷汗、呼吸困難、感覺似乎吸不到氣、害怕自己即將發瘋或死亡。

◆ 什麼是恐慌症？

恐慌症是一種「焦慮疾患」。

◆ 恐慌症發作的原因？

恐慌症的發生並不是單一因素的，可能與家族性遺傳、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。

◆ 恐慌症如何治療？

如果有類似恐慌發作的症狀，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，則應積極接受藥物治療。

目前在藥物治療方面，抗憂鬱劑及抗焦慮劑，對恐慌症的處理有很好的效果。

另外可輔以心理治療。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錯誤的警訊，對恐慌症狀不再害怕。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。

◆ 恐慌症會不會好？

一般來說恐慌症有慢性化的傾向，在不同人的身上，病程起伏變化很大。但是，經過充分適當的治療後，約有 80% 至 90% 的患者可以達到完全沒有症狀或症狀已減輕到不至於影響生活品質，而能恢復正常功能的程度。

恐慌症往往需要長期且持續的治療。求治精神科接受藥物及相關之專業治療有絕對的必要性，而個案的自覺、自我調適，信心及努力也是相當重要的。

如您對認識恐慌症
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____