

惊恐症



作者：陈君讷医生

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第三版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁体版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

甚么是惊恐？

惊恐是当人面对即时危险时的一种与生俱来的正常情绪，它亦是由大脑发出的一种讯号，提醒我们要「打醒十二分精神」，以准备进入战斗或逃生的状态。

当遇到危险时，例如看到一群凶猛的野兽、或听到野兽的咆哮声，这些从五官所收集而来的感官资讯就会被迅速地传送到脑部，使脑内的杏仁核顿时活跃起来，如同敲响了警钟一样。而身体亦会随之而作出一连串的反应，就如正进行剧烈运动一样，身体会出现冒汗、瞳孔扩张、心跳加快、血压上升、呼吸急促和肌肉收缩等的征状，以协助我们尽快进入战斗或逃跑的状态，及应付当前的危险。于危机解除后，我们体内的「警钟」便会停响，身体亦会回复到平静的状态。



恐慌突袭(Panic Attack)



当人处于极度惶恐时，大脑里的警号会立即响起，身体亦会随即进入作战逃走的状态。呼吸过度急促会演变为呼吸不顺；过于猛烈的肌肉收缩会演变为手荒脚荒；心跳急剧加快演变为胸口翳闷；大量冒汗演变为冷汗直冒……其中，呼吸过于急促会令体内二氧化碳的含量骤降，从而衍生更多的不适：手、脚、嘴唇出现麻痹、针刺的感觉和感到头晕眼花等。不少人会被这些不适的感觉吓倒，不其然会想：这是心脏病发吗？我快要暴毙了吗？快要晕倒了？快要发疯了？这些紧张及危险的感觉再次触发脑内的警报系统，令脑内的警钟进一步地响起，身体亦会随之而进入作战逃走的状态。惊恐的感觉、身体的不适一发不可收拾——这就是恐慌突袭。

甚么是惊恐症

惊恐症是于没有危险的情况下，重复出现原因不明和突如其来的恐慌突袭——大脑的警号无故及失控地响起。试想像一下，若果患者无故地感到万分恐惧，而身体又出现呼吸急促、手荒脚荒、胸口翳闷、冷汗直冒、手脚麻痹及头晕眼花的症状，的确令人感到非常不适及困扰。久而久之，患者便会因为这些无缘无故而又突如其来「恐慌突袭」而产生忧虑，令其抗拒和逃避外出、上班及上学，严重地影响其日常的生活。

惊恐症的发病率

惊恐症的发病率为一至二个百分比，男女病发的比率则为一比二。任何年纪的人都有可能患上惊恐症，而第一次发病的平均年龄为二十五岁。

惊恐症的成因

惊恐症由不同因素互相影响而成，如下：

生理因素

基因主宰了人体器官的形成与运作：健康的基因造就健全的身体器官与运作，而病变的基因则增加了器官病变与其功能失调的风险。当中病变的基因可令大脑内的「警钟」——即杏仁核失灵，从而无故及重复地触发恐慌突袭，促进了惊恐症的形成。

研究指出，与惊恐症患者有直系血缘关系的家庭成员，约有四成机会患上惊恐症。若其中一名同卵相生的双胞胎患上惊恐症，另一名双胞胎患上该症的机会亦会相应增加，这都证明了基因遗传是患上惊恐症的成因之一。

心理因素

除了基因遗传外，心理因素也是惊恐症的成因之一。即使拥有令杏仁核病变的基因，也不一定有一百之百的机会患上惊恐症，但当病变基因加上相应的心理和环境因素时，便会导致惊恐症的形成。

思想模式

思想模式会直接影响我们的情绪，进而影响行为，而我们的身体亦会随之而产生变化。负面及焦虑的思想模式（例如：过分高估问题的严重性、悲观地诠释事情、以偏概全或片面地将注意力聚焦于事情具威胁性的一面），令我们无限放大事情最坏及最危险的一面，焦虑恐惧的情绪便会随之而来，令身体出现作战逃走模式的各种症状。负面的思考模式亦令我们错误地将身体「正常之不适」诠释为「身体出现了问题」，因而带来更多的焦虑和恐惧，而恶性循环便会因此而起。

环境因素

有研究指出，患有惊恐症的患者于病发前通常承受着巨大的压力；另外亦有研究指出如于孩童及青少年时期经历父母离异、双亲离世、遭受虐待或性侵犯等也有可能使之患上惊恐症。这意味着带有病变基因的人，若遇到以上的创伤经历，患上惊恐症的机会便愈高了。



病例

黄小姐工事繁忙，近期公司更有人事调动，新来的上司比前任更难相处，而且对她的工作要求亦大大提高，若达不到其要求，便会被严厉「训示」一番。

一天黄小姐在乘巴士上班的途中，突然感到心跳加速、胸口紧痛、呼吸困难、头晕昏花、手脚麻痹。黄小姐觉得异常害怕，惊慌的程度已达失控，其脑内不断浮现出自己可能患上心脏病、中风而导致失救致死、暴毙街头等念头，令她倍感惧怕。于是黄小姐立刻下了车，并报警求助。救护车将其送院途中，黄小姐的不适感开始渐渐减退。到达医院后，医生为她作了检查，但报告显示黄小姐的身体状况一切正常。为此黄小姐感到相当困惑：明明身体如此不舒服，为甚么连病因也找不到呢？此后，黄小姐便终日提心吊胆，生怕相同的不适会再次出现。久而久之，因为担心自己会失控、心脏病发或暴毙街头，黄小姐从此终日待于家中，不敢再乘搭巴士、单独外出或做运动，最后连出门上班或参加朋友聚会都不敢。黄小姐愈将自己困于家中，就愈担心不知如何面对同事和上司，也愈来愈讨厌自己的生活。

惊恐症之诊断

惊恐症与其他精神科病症一样，目前还没有验血或脑扫描的诊断检查。医生会以患者及其家人所观察到的情况、病征及会诊当天的观察作出惊恐症之临床诊断。临床诊断的意思是透过求诊者的病历及应诊时的观察而作出的诊断。但为确保身体及情绪之不适并非由其他身体的疾病所引起(例如：甲状腺失调等)，医生也会安排患者作抽血检查。



惊恐症的治疗

治疗包括两大类：

药物治疗

心理治疗

不少研究指出，药物及心理治疗其实同样地有效，但就个别患者而言，若果两种治疗能够同时进行，可能带来更大的益处，例如可于较短的时间内达至舒缓病征及减低将来复发的机会等。

药物治疗



如本文开端所提到，惊恐症乃是因为脑内的传递物质失衡而导致大脑的「警钟」杏仁核失灵所致，因此只要适当地使用药物，调节脑内传递物质的水平，便能有效地修复杏仁核的失灵。

现时医生治疗惊恐症所处方的一线药物为SSRI，与旧一类的药物比较，SSRI的安全性较大而副作用亦较少。在服药初期(大约四日至一星期)，少部分患者紧张及食欲不振的情况可能会有所加剧，但这些不适应的反应会于一星期内逐渐减退。由接受药物治疗到患者的病征得到改善的过程需时，一般需时约四至六星期方见其效，因此患者于初期可能仍会出现身体不适或明显的惊恐症病征。患者可于医生的指导下，短时期服用镇静剂，以暂时舒缓病征。因为服用镇静剂可致上瘾，故此医生只会处方短期及低剂量的镇静剂，并会建议患者在有需要的情况下服用。假如于四至六星期后病征仍未有改善，这可能是由于用药的分量较低，当作出适当调整后，病征就会显着改善，因此患者不用过分担心。

心理治疗

心理治疗四步曲：

1. 思想放松：改变负面的思考模式
2. 身体放松：进行呼吸训练及肌肉松弛练习
3. 保持健康良好的生活习惯及学会调剂生活
4. 积极面对恐惧，减少因逃避恐惧对生活所造成的各种负面影响

1. 思想放松：改变负面的思考模式

想法能直接影响我们的情绪，从而影响行为，令身体产生变化。负面焦虑的思想模式（例如高估问题之严重性、悲观地诠释事情、以偏概全或片面地将重点聚焦于事情具威胁性的一面）令我们放大事情最坏、最危险的一面，随之而来的便会是焦虑恐惧的情绪及令身体自动进入作战逃走模式。恶性循环便会由此开始，导致惊恐症的形成。

因此，改变负面的思想模式是扭转这恶性循环，治疗惊恐症的其中一种方法。

第一步：

每当焦虑恐惧的症状出现时，尝试自我检视导致恐惧的想法。

焦虑、恐惧的症状

心跳加速、手脚麻痹及呼吸不顺等。



例子：

自己可能患上重病；若晕倒了就会因失救而死....

我应该是中风，中风后就会瘫痪....

若果不幸去世的话，我的家人及儿女实在太可怜了....

自动浮现的想法

第二步：

检视支持及反对这些自动出现的想法之原因，从而得出较客观的想法，减少恐惧感。

自动浮现的想法	支持想法的原因	反对想法的原因	客观的看法
是否患有重病；晕倒后失救而死；中风后会瘫痪。	心跳及呼吸加速可以是某些严重疾病，如心脏病的病征。	心跳及呼吸加速不代表患病，实际上晕倒的机会也很微，而暴毙的机会更微。 焦虑恐惧也可以令心跳及呼吸加速，而且不适感会慢慢消退。	虽然心跳及呼吸加速可以是某些严重疾病如心脏病的病征，但焦虑恐惧也可以有同样的效果。倒不如先放松自己，观察情况，不要自己吓自己。

2. 身体放松：进行呼吸训练及肌肉松弛练习

呼吸训练

于恐慌突袭时，呼吸会变得急促；当体内二氧化碳水平过低时，就会引起患者更大的不适感与恐惧。因此，学习控制和调节呼吸可减少恐慌突袭效应之蔓延。

患者可尝试腹式呼吸大约五分钟，当呼吸节奏变慢时，血液内的二氧化碳便能回复到正常水平。

步骤：

1. 将一只手放于胸腔上，另一只手则放于腹部中央位置。
2. 当吸气及呼气时，留意置于腹部的手是否随着吸气和呼气而有所起伏。
3. 与此同时，置于胸腔的手轻轻的按压着胸腔以减少胸腔随呼吸而产生的起伏。
4. 一分钟内，重复以上步骤大约六次。

肌肉松弛法

于感到恐惧时，我们身体的各组肌肉会收缩绷紧。因此，通过肌肉松弛的练习，可以令患者的情绪得以舒缓。

步骤：

首先坐或躺下，从头到脚，尝试按照以下所建议的次序，收紧和放松身体的每一组肌肉。每组肌肉收紧五秒，然后放松十至二十秒。

前额：尽量将眉头上扬，然后放松。

双眼：尽量睁大双眼，然后放松；尽量紧闭双眼，然后放松。

头部：尽量向前屈曲头部，然后放松；尽量向后屈曲头部，然后放松。

牙关：尽量咬紧牙关，然后放松。

双肩：尽量挺胸双肩，然后放松；尽量拗后双肩，然后放松。

手臂：尽量收紧双臂，然后放松。

双拳：尽量紧握双拳，然后放松。

大腿：尽量收紧大腿，然后放松。

脚底：尽量向上屈曲脚掌，然后放松；尽量绷直脚掌，然后放松。

3. 保持健康良好的生活习惯及学会调剂生活

健康的身心能帮助舒缓生活上压力，以减低病发的机会。

作息定时：充足的休息能稳定情绪。

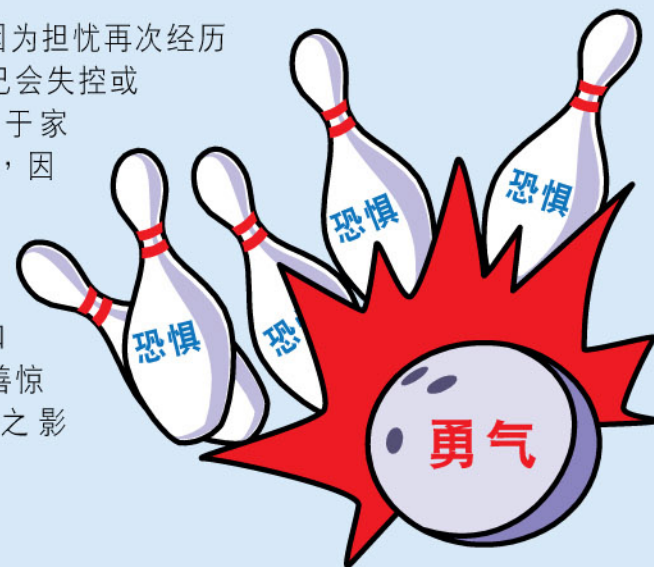
适量运动：一星期最少抽三天作适量的运动，每次时间约为三十分鐘。适量运动后，身体会释出荷尔蒙安多芬，有助改善情绪。

生活的调剂：投入不同的兴趣与活动能增加生活的趣味，亦能令人从压力和恐惧中抽离，从而增强抗压的能力。

注意饮食：避免饮用刺激性的饮品，例如含咖啡因的饮品、茶或可乐等。

4. 积极面对恐惧，减少因逃避恐惧而对生活所造成的各种负面影响

有不少惊恐症患者因为担忧再次经历恐慌突袭及担心自己会失控或暴毙街头，所以躲于家中，不敢踏出家门，因此严重影响了其工作与日常生活。因此，学习逐步去面对惊恐的感觉和减少逃避行为能改善惊恐症及其对生活之影响。



总结

总括而言，无论药物治疗还是心理治疗，均有不错的疗效，大部分患者接受治疗后病情均会有所好转。惊恐症的治疗，尤其是心理治疗，是改变固有的负面思考模式及学习应付压力的过程，免不了困难。因此参与治疗就好像健身一样不仅要用对的方法和反复的练习，更要有决心和恒心，持之以恒地练习方可见效。