

## 筆下心澄：【驚恐症】搭巴士極緊張 誤以為心臟病發、手震 治療恐懼有兩方法

大文是一位30多歲的會計文員，和父母同住在元朗，卻要每天到將軍澳上班。他努力上進，下班後更到北角上課進修，每天都乘搭巴士上下班及上課。有一天，他在乘坐巴士途中，肚子突然絞痛，要立刻上洗手間解決，但剛巧公路上有車禍而大塞車，一塞便是兩個小時，可想而知，大文在這兩個小時內受了多大的煎熬。最後，雖然大文能夠忍到下車才上洗手間，但經過這件事後，大文對於乘搭長途交通工具留下陰影，每次上車都會變得很緊張，生怕同類事件再次發生。

有幾次，他無緣無故感到害怕，害怕得心「嘔嘔」跳、手震、呼吸困難、頭暈、手腳麻痺，感覺自己快要失控，以為差點因心臟病發死掉，最後到急症室求醫。自此之後，他更加擔心這些情況會再出現。經過檢查，排除了身體上的毛病，醫生懷疑他患上驚恐症，所以轉介他到精神科門診接受治療。原來大文的父母也患有焦慮症和驚恐症，要定期到精神科門診覆診，接受藥物治療。大文很想把這個病治好，畢竟他還年輕，不想長期受病魔困擾，影響生活質素，這也變成了他接受治療的動力。得到適切的治療後，他很快便痊癒了。

驚恐症的成因有很多，包括家族遺傳、壓力、突如其來的事情等。醫學研究顯示，腦部血清素失調，會導致緊張的生理反應出現。大腦誤以為這些生理反應會對生命構成威脅，造成惡性循環，使緊張的情緒不斷加劇及惡化。

驚恐症的治療包括藥物治療及心理治療。藥物治療主要是採用調節腦部血清素的藥物，病人在服用適當的劑量下，驚恐症的徵狀會在大約四星期左右有所改善。血清素對大多數病人有效而且副作用不多，雖然在服用的首個星期有可能會出現緊張加劇的情況，但這些情況會慢慢減退。由於血清素需要一段時間才能使病人的病徵得到改善，醫生或會視乎情況處方短期及低劑量的鎮靜劑，以紓緩病徵對病人的影響。由於服用鎮靜劑有機會令病人上癮，病人只能在有需要的情況下服用。

而心理治療則是以認知行為治療為主，引導病人把出現驚恐徵狀時的情況及當時的反應仔細地記下來，並在治療當中糾正「驚恐感覺很危險」的錯誤思想、面對害怕的事情，從而克服驚恐、減少逃避的行為，並控制自己慢慢呼吸。

透過適切的治療，驚恐症的治癒率高達七至八成。所以，驚恐症的病人不要擔心，應盡快求醫，像大文一樣面對恐懼、接受治療、擺脫驚恐。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-06-08)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/634636/%E9%A9%9A%E6%81%90%E7%97%87-%E6%90%AD%E5%B7%B4%E5%A3%AB%E6%A5%B5%E7%B7%8A%E5%BC%B5-%E8%AA%A4%E4%BB%A5%E7%82%BA%E5%BF%83%E8%87%9F%E7%97%85%E7%99%BC-%E6%89%8B%E9%9C%87-%E6%B2%BB%E7%99%82%E6%81%90%E6%87%BC%E6%9C%89%E5%85%A9%E6%96%B9%E6%B3%95>