

驚恐症



作者： 陳君訥醫生
編輯： 青山醫院精神健康學院
出版： 青山醫院精神健康學院
地址： 新界屯門青松觀路15號
電話： 2456 7111
傳真： 2455 9330
網址： www.imh.org.hk

青山醫院 (第三版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助



甚麼是驚恐？

驚恐是當人面對即時危險時的一種與生俱來的正常情緒，它亦是由大腦發出一種訊號，提醒我們要「打醒十二分精神」，以準備進入戰鬥或逃生的狀態。

當遇到危險時，例如看到一群兇猛的野獸、或聽到野獸的咆哮聲，這些從五官所收集而來的感官資訊就會被迅速地傳送到腦部，使腦內的杏仁核頓時活躍起來，如同敲響了警鐘一樣。而身體亦會隨之而作出一連串的反应，就如正進行劇烈運動一樣，身體會出現冒汗、瞳孔擴張、心跳加快、血壓上升、呼吸急促和肌肉收縮等的徵狀，以協助我們盡快進入戰鬥或逃跑的狀態，及應付當前的危險。於危機解除後，我們體內的「警鐘」便會停響，身體亦會回復到平靜的狀態。



恐慌突襲(Panic Attack)



當人處於極度惶恐時，大腦裏的警號會立即響起，身體亦會隨即進入作戰逃走的狀態。呼吸過度急促會演變為呼吸不順；過於猛烈的肌肉收縮會演變為手荒腳荒；心跳急劇加快演變為胸口鬱悶；大量冒汗演變為冷汗直冒……其中，呼吸過於急促會令體內二氧化碳的含量驟降，從而衍生更多的不適：手、腳、嘴唇出現麻痺、針刺的感覺和感到頭暈眼花等。不少人會被這些不適的感覺嚇倒，不其然會想：這是心臟病發嗎？我快要暴斃了嗎？快要暈倒了？快要發瘋了？這些緊張及危險的感覺再次觸發腦內的警報系統，令腦內的警鐘進一步地響起，身體亦會隨之而進入作戰逃走的狀態。驚恐的感覺、身體的不適一發不可收拾——這就是恐慌突襲。

甚麼是驚恐症

驚恐症是於沒有危險的情況下，重複出現原因不明和突如其來的恐慌突襲——大腦的警號無故及失控地響起。試想像一下，若果患者無故地感到萬分恐懼，而身體又出現呼吸急促、手荒腳荒、胸口鬱悶、冷汗直冒、手腳麻痺及頭暈眼花的症狀，的確令人感到非常不適及困擾。久而久之，患者便會因為這些無緣無故而又突如其來的「恐慌突襲」而產生憂慮，令其抗拒和逃避外出、上班及上學，嚴重地影響其日常的生活。

驚恐症的發病率

驚恐症的發病率為一至二個百分比，男女病發的比率則為一比二。任何年紀的人都有可能患上驚恐症，而第一次發病的平均年齡為二十五歲。

驚恐症的成因

驚恐症由不同因素互相影響而成，如下：

生理因素

基因主宰了人體器官的形成與運作：健康的基因造就健全的身體器官與運作，而病變的基因則增加了器官病變與其功能失調的風險。當中病變的基因可令大腦內的「警鐘」——即杏仁核失靈，從而無故及重複地觸發恐慌突襲，促進了驚恐症的形成。

研究指出，與驚恐症患者有直系血緣關係的家庭成員，約有四成機會患上驚恐症。若其中一名同卵相生的雙胞胎患上驚恐症，另一名雙胞胎患上該症的機會亦會相應增加，這都證明了基因遺傳是患上驚恐症的成因之一。

心理因素

除了基因遺傳外，心理因素也是驚恐症的成因之一。即使擁有令杏仁核病變的基因，也不一定有一百-percent的機會患上驚恐症，但當病變基因加上相應的心理和環境因素時，便會導致驚恐症的形成。

思想模式

思想模式會直接影響我們的情緒，進而影響行為，而我們的身體亦會隨之而產生變化。負面及焦慮的思想模式（例如：過分高估問題的嚴重性、悲觀地詮釋事情、以偏概全或片面地將注意力聚焦於事情具威脅性的一面），令我們無限放大事情最壞及最危險的一面，焦慮恐懼的情緒便會隨之而來，令身體出現作戰逃走模式的各種症狀。負面的思考模式亦令我們錯誤地將身體「正常之不適」詮釋為「身體出現了問題」，因而帶來更多的焦慮和恐懼，而惡性循環便會因此而起。

環境因素

有研究指出，患有驚恐症的患者於病發前通常承受着巨大的壓力；另外亦有研究指出如於孩童及青少年時期經歷父母離異、雙親離世、遭受虐待或性侵犯等也有可能使之患上驚恐症。這意味着帶有病變基因的人，若遇到以上的創傷經歷，患上驚恐症的機會便愈高了。



病例

黃小姐工事繁忙，近期公司更有人事調動，新來的上司比前任更難相處，而且對她的工作要求亦大大提高，若達不到其要求，便會被嚴厲「訓示」一番。

一天黃小姐在乘巴士上班的途中，突然感到心跳加速、胸口緊痛、呼吸困難、頭暈昏花、手腳麻痺。黃小姐覺得異常害怕，驚慌的程度已達失控，其腦內不斷浮現出自己可能患上心臟病、中風而導致失救致死、暴斃街頭等念頭，令她倍感懼怕。於是黃小姐立刻下了車，並報警求助。救護車將其送院途中，黃小姐的不適感開始漸漸減退。到達醫院後，醫生為她作了檢查，但報告顯示黃小姐的身體狀況一切正常。為此黃小姐感到相當困惑：明明身體如此不舒服，為甚麼連病因也找不到呢？此後，黃小姐便終日提心吊膽，生怕相同的不適會再次出現。久而久之，因為擔心自己會失控、心臟病發或暴斃街頭，黃小姐從此終日待於家中，不敢再乘搭巴士、單獨外出或做運動，最後連出門上班或參加朋友聚會都不敢。黃小姐愈將自己困於家中，就愈擔心不知如何面對同事和上司，也愈來愈討厭自己的生活。

驚恐症之診斷

驚恐症與其他精神科病症一樣，目前還沒有驗血或腦掃描的診斷檢查。醫生會以患者及其家人所觀察到的情況、病徵及會診當天的觀察作出驚恐症之臨床診斷。臨床診斷的意思是透過求診者的病歷及應診時的觀察而作出的診斷。但為確保身體及情緒之不適並非由其他身體的疾病所引起(例如：甲狀腺失調等)，醫生也會安排患者作抽血檢查。



驚恐症的治療

治療包括兩大類：**藥物治療** **心理治療**

不少研究指出，藥物及心理治療其實同樣地有效，但就個別患者而言，若果兩種治療能夠同時進行，可能帶來更大的益處，例如可於較短的時間內達至舒緩病徵及減低將來復發的機會等。

藥物治療



如本文開端所提到，驚恐症乃是因為腦內的傳遞物質失衡而導致大腦的「警鐘」杏仁核失靈所致，因此只要適當地使用藥物，調節腦內傳遞物質的水平，便能有效地修復杏仁核的失靈。

現時醫生治療驚恐症所處方的一線藥物為SSRI，與舊一類的藥物比較，SSRI的安全性較大而副作用亦較少。在服藥初期(大約四日至一星期)，少部分患者緊張及食慾不振的情況可能會有所加劇，但這些不適應的反應會於一星期內逐漸減退。由接受藥物治療到患者的病徵得到改善的過程需時，一般需時約四至六星期方見其效，因此患者於初期可能仍會出現身體不適或明顯的驚恐症病徵。患者可於醫生的指導下，短時期服用鎮靜劑，以暫時舒緩病徵。因為服用鎮靜劑可致上癮，故此醫生只會處方短期及低劑量的鎮靜劑，並會建議患者在有需要的情況下服用。假如於四至六星期後病徵仍未有改善，這可能是由於用藥的分量較低，當作出適當調整後，病徵就會顯著改善，因此患者不用過分擔心。

心理治療

心理治療四步曲：

1. 思想放鬆：改變負面的思考模式
2. 身體放鬆：進行呼吸訓練及肌肉鬆弛練習
3. 保持健康良好的生活習慣及學會調劑生活
4. 積極面對恐懼，減少因逃避恐懼對生活所造成的各種負面影響

1. 思想放鬆：改變負面的思考模式

想法能直接影響我們的情緒，從而影響行為，令身體產生變化。負面焦慮的思想模式（例如高估問題之嚴重性、悲觀地詮釋事情、以偏概全或片面地將重點聚焦於事情具威脅性的一面）令我們放大事情最壞、最危險的一面，隨之而來的便會是焦慮恐懼的情緒及令身體自動進入作戰逃走模式。惡性循環便會由此開始，導致驚恐症的形成。

因此，改變負面的思想模式是扭轉這惡性循環，治療驚恐症的其中一種方法。

第一步：

每當焦慮恐懼的症狀出現時，嘗試自我檢視導致恐懼的想法。

例子：

焦慮、恐懼的症狀

心跳加速、手腳麻痺及呼吸不順等。

自己可能患上重病；若暈倒了就會因失救而死....

我應該是中風，中風後就會癱瘓....

若果不幸去世的話，我的家人及兒女實在太可憐了....

自動浮現的想法

第二步：

檢視支持及反對這些自動出現的想法之原因，從而得出較客觀的想法，減少恐懼感。

自動浮現的想法	支持想法的原因	反對想法的原因	客觀的看法
是否患有重病；暈倒後失救而死；中風後會癱瘓。	心跳及呼吸加速可以是某些嚴重疾病，如心臟病的病徵。	心跳及呼吸加速不代表患病，實際上暈倒的機會也很微，而暴斃的機會更微。 焦慮恐懼也可以令心跳及呼吸加速，而且不適感會慢慢消退。	雖然心跳及呼吸加速可以是某些嚴重疾病如心臟病的病徵，但焦慮恐懼也可以有同樣的效果。倒不如先放鬆自己，觀察情況，不要自己嚇自己。

2. 身體放鬆：進行呼吸訓練及肌肉鬆弛練習

呼吸訓練

於恐慌突襲時，呼吸會變得急促；當體內二氧化碳水平過低時，就會引起患者更大的不適感與恐懼。因此，學習控制和調節呼吸可減少恐慌突襲效應之蔓延。

患者可嘗試腹式呼吸大約五分鐘，當呼吸節奏變慢時，血液內的二氧化碳便能回復到正常水平。

步驟：

1. 將一隻手放於胸腔上，另一隻手則放於腹部中央位置。
2. 當吸氣及呼氣時，留意置於腹部的手是否隨着吸氣和呼氣而有所起伏。
3. 與此同時，置於胸腔的手輕輕的按壓着胸腔以減少胸腔隨呼吸而產生的起伏。
4. 一分鐘內，重複以上步驟大約六次。

肌肉鬆弛法

於感到恐懼時，我們身體的各組肌肉會收縮繃緊。因此，通過肌肉鬆弛的練習，可以令患者的情緒得以舒緩。

步驟：

首先坐或躺下，從頭到腳，嘗試按照以下所建議的次序，收緊和放鬆身體的每一組肌肉。每組肌肉收緊五秒，然後放鬆十至二十秒。

前額：盡量將肩頭上揚，然後放鬆。

雙眼：盡量睜大雙眼，然後放鬆；盡量緊閉雙眼，然後放鬆。

頭部：盡量向前屈曲頭部，然後放鬆；盡量向後屈曲頭部，然後放鬆。

牙關：盡量咬緊牙關，然後放鬆。

雙肩：盡量拗前雙肩，然後放鬆；盡量拗後雙肩，然後放鬆。

手臂：盡量收緊雙臂，然後放鬆。

雙拳：盡量緊握雙拳，然後放鬆。

大腿：盡量收緊大腿，然後放鬆。

腳底：盡量向上屈曲腳掌，然後放鬆；盡量繃直腳掌，然後放鬆。

3. 保持健康良好的生活習慣及學會調劑生活

健康的身心能幫助舒緩生活上壓力，以減低病發的機會。

作息定時：充足的休息能穩定情緒。

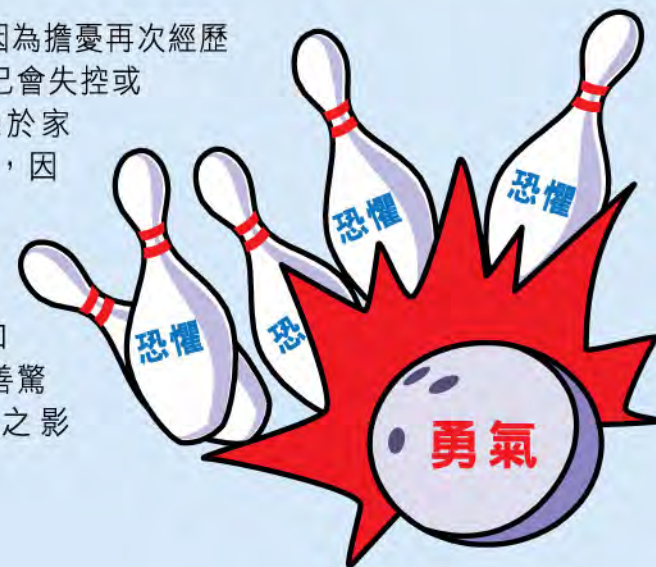
適量運動：一星期最少抽三天作適量的運動，每次時間約為三十分鐘。適量運動後，身體會釋出荷爾蒙安多芬，有助改善情緒。

生活的調劑：投入不同的興趣與活動能增加生活的趣味，亦能令人從壓力和恐懼中抽離，從而增強抗壓的能力。

注意飲食：避免飲用刺激性的飲品，例如含咖啡因的飲品、茶或可樂等。

4. 積極面對恐懼，減少因逃避恐懼而對生活所造成的各種負面影響

有不少驚恐症患者因為擔憂再次經歷恐慌突襲及擔心自己會失控或暴斃街頭，所以躲於家中，不敢踏出家門，因此嚴重影響了其工作與日常生活。因此，學習逐步去面對驚恐的感覺和減少逃避行為能改善驚恐症及其對生活之影響。



總結

總括而言，無論藥物治療還是心理治療，均有不錯的療效，大部分患者接受治療後病情均會有所好轉。驚恐症的治療，尤其是心理治療，是改變固有的負面思考模式及學習應付壓力的過程，免不了困難。因此參與治療就好像健身一樣不僅要用對的方法和反覆的練習，更要有決心和恆心，持之以恆地練習方可見效。