

認識恐慌症

何謂恐慌發作：一段特定時期內有強烈害怕或不適感受，突然發生下列症狀中四項或以上，並在十分鐘內達到最嚴重程度如(1)心悸、心砰砰跳、或心跳加快(2)出汗(3)發抖或顫慄(4)感覺呼吸困難或窒息感(5)哽塞感(6)胸痛或不適(7)噁心或腹部不適(8)頭暈、不穩感覺、頭昏沉、或暈厥(9)失去現實感(覺得事物不真實)或失去自我感(感覺與自己疏離)(10)害怕失去控制或即將發狂(11)害怕即將死去(12)感覺異常如麻木或刺痛感覺(13)冷顫或臉潮紅。

何謂恐慌症：若患者一再地發生未預期的恐慌發作，且在恐慌發作後一個月以上，持續地擔心再次恐慌發作，或恐慌發作或造成身體問題，或因為恐慌發作而改變其行為模式(如不敢出門，不敢開車怕會再從事該活動時恐慌發作等)，那就是已經罹患了「恐慌症」。恐慌症常讓患者誤以為是身體問題而四處求醫，但若可經由正確的診斷排除身體問題之後，再搭配精神科藥物及認知行為治療，將可大大的改善現況。

如何治療恐慌症：1.藥物治療：抗憂鬱劑搭配短期使用抗焦慮劑，讓大腦中的神經傳導物質穩定，進而讓自律神經穩定。2.心理治療：對恐慌症有正確的認知是很重要的，恐慌發作並沒有生命危險。配合放鬆技巧訓練及認知行為治療來幫助患者。

其他注意事項：1.保持規律生活作息及運動。2.避免熬夜及過度操勞。3.不要刺激性物質如咖啡。4.茶類飲料、興奮劑等。5.病情穩定時不可隨便停藥，需與主治醫師討論藥物調整問題以避免再度惡化。





地址：高雄縣824燕巢鄉角宿村義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫院 精神科

表單編號：HA-6-0001 (1)

認識恐慌症



義大醫院

E-DA HOSPITAL / I-SHOU UNIVERSITY

編印