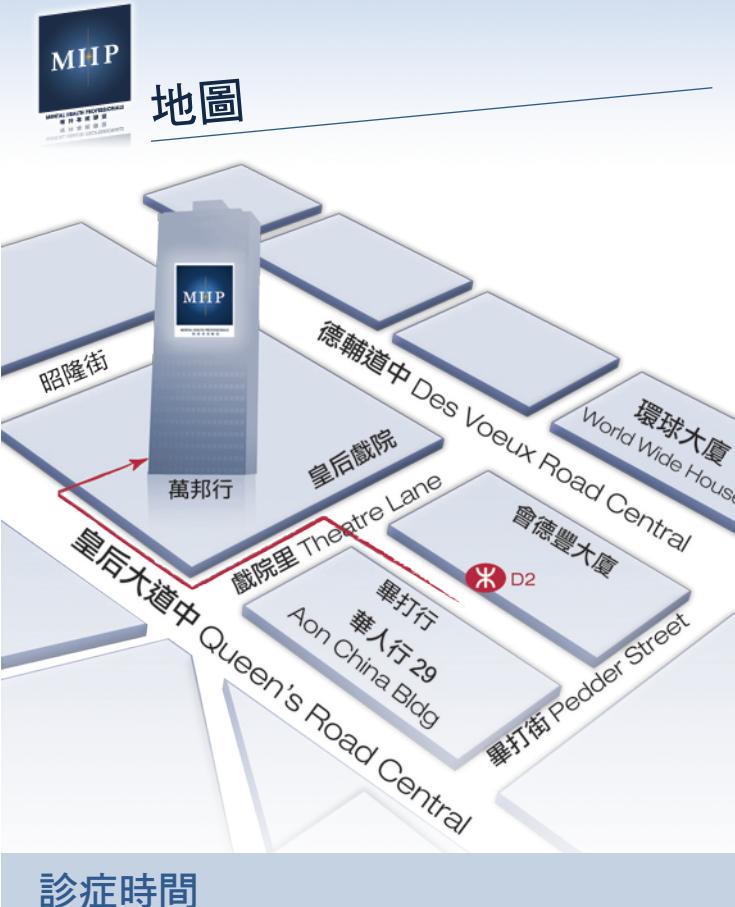




MENTAL HEALTH PROFESSIONALS
精神專業聯盟

每當走到一個人多擠迫的地方，
我胸口便有一種壓迫感，
覺得快要被淹沒了，很想逃走……
我是否患上 驚恐症？



診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址 : 香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話 : 2116 3836 傳真 : 2116 9772

網址 : <http://www.mentalhealth-pro.com>



「驚恐症」自我小測試

如你於10分鐘內出現以下4項或以上的病徵，便可能患上驚恐症，須接受精神科專科醫生的評估。

- | | | |
|------------------|---|----|
| 1. 心悸 | 有 | 沒有 |
| 2. 流汗 | 有 | 沒有 |
| 3. 發抖 | 有 | 沒有 |
| 4. 感覺自己呼吸困難 | 有 | 沒有 |
| 5. 感到自己好像窒息 | 有 | 沒有 |
| 6. 胸口感到痛楚或翳悶 | 有 | 沒有 |
| 7. 作嘔或腹痛 | 有 | 沒有 |
| 8. 頭暈或面色青白 | 有 | 沒有 |
| 9. 感到面前的一切虛幻或不真實 | 有 | 沒有 |
| 10. 害怕自己失控 | 有 | 沒有 |
| 11. 害怕自己會死亡 | 有 | 沒有 |
| 12. 發麻或針刺的感覺 | 有 | 沒有 |
| 13. 發冷或面紅耳熱 | 有 | 沒有 |

(資料來源：美國精神學會American Psychiatric Association 1994)

如你懷疑自己或身邊人患上驚恐症，請聯絡精神專業聯盟。我們會為你作出專業的診斷和治療。

甚麼是驚恐症？

驚恐症是焦慮症候群其中的一種，屬輕性的精神病。患者會在毫無預警下重複經歷驚恐感覺，亦由於病發時間難以預測，無形中加重他們的心理負擔和焦慮，造成嚴重的精神困擾，甚至影響到他們的工作和社交。

即使患者如常工作、娛樂或休息時，他們亦可能在短時間內或在某個時刻，突然非常焦慮和恐慌，甚至感到死亡的威脅，同時可能出現心悸、流汗、手震、頭暈、呼吸困難等症狀。這種驚恐感覺通常持續10至20分鐘，身體及情緒狀況才能慢慢調節過來，回復正常，隨後患者會常常提心吊膽，擔憂會再次出現驚恐的狀況。

驚恐症的成因

每當我們遇上緊急情況時，腦部就會啟動一連串生理反應，稱為「迎戰或逃跑」反應，在這反應下，交感神經系統會活躍起來，大量分泌出腎上腺素，令心跳加快，瞳孔放大，血壓上升，並釋出醣以提供肌肉動力，令整個人處於激發狀態。有別於一般人，驚恐症患者會於非緊急情況下啟動「迎戰或逃跑」反應，對生理和心理造成沉重的負擔，亦對其社交生活帶來嚴重的破壞。



我一直以為自己是患上心臟病，雖然接受了很多的檢查，結果都是正常，但每當心跳和緊張發作時，我不禁又擔心自己再次心臟病發……原來我患上了驚恐症。

治療方法

驚恐症雖然沒有即時的生命危險，但嚴重患者會出現抑鬱症狀，因此絕不能輕視。治療主要分為以下兩種，部分患者會同時進行此兩種治療。

藥物治療：

藥物包括兩大類別，分別是鎮定劑及抗抑鬱藥物。

鎮定劑

可於短時間內減輕徵狀，但病人容易倚賴藥物，亦可能出現其他副作用。假若劑量增加，患者可能會感到疲倦，手腳不協調及記憶力減弱等等，因此，並不建議持續服用超過4星期。

抗抑鬱藥物

包括血清素調節劑及血清素及去甲腎上腺素調節劑。這些藥物較鎮定劑能根本治理驚恐症，但則需2至4星期才初見成效。常見初期的副作用包括坐立不安、噁心及疲倦等。一般療程約維持9個月至1年，但倘若再度復發，則可能需要較長期服用。

認知行為治療：

患者發病時，往往不能自控地作出種種的負面思考，從而引伸出一連串誇張或極端化的生理反應，這些反應只會促使腦部產生更多的緊張感覺，形成一個惡性循環。認知行為治療是透過系統性的心理輔導，糾正他們的思想謬誤，並且教導他們如何克服這些生理反應及行為。