



葵涌醫院  
KWAI CHUNG  
HOSPITAL



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# 驚恐症

出版：葵涌醫院  
地址：新界葵涌醫院道3-15號  
電話：2959-8111  
傳真：2745-7610  
網站：[www.kch.org.hk](http://www.kch.org.hk)

二零一五年三月初版  
版權所有·翻印必究

## 驚恐症是甚麼？

患者在沒有安全的情況下，會突然於短時間內出現強烈害怕的感覺及恐慌的身體反應包括心跳急促、呼吸困難、冒汗、顫抖、胸口騾悶、頭昏眼花等。患者往往會擔心這些恐慌反應是嚴重的身體疾病如心臟病，或情緒失控，故會盡力去留心及預防恐慌發作，避開相關的地點或情境，但這些行為會令患者更緊張，形成惡性循環。

## 病症的成因？

驚恐症沒有單一的成因，其中可能包括：

### 生理因素

遺傳、腦部化學物質失調、交感神經過敏

### 心理因素

性格較易緊張、沒有安全感、悲觀

### 環境因素

成長經歷、壓力事故(如災難、意外)、生活壓力(如轉工、人際關係問題)

## 如何知道自己患驚恐症？

如果在安全的環境下，你在數分鐘內感到強烈的恐懼與不適，而當時有以下四種或多於的病徵，你便可能經歷了一次恐慌突襲，若恐慌不斷出現，你便可能患上驚恐症了：

1. 心跳加速
2. 冒汗
3. 顫抖
4. 呼吸跳速困難
5. 窒息感
6. 胸口騾悶或作痛
7. 作悶作嘔或胃部不適
8. 頭昏眼花或昏倒
9. 忽冷忽熱
10. 手腳麻痺或無知覺
11. 思維不清晰，感覺不真實、抽離或虛幻
12. 害怕將會死去
13. 害怕失去控制、失去理智

## 進程如何？

第一次恐慌發病時，患者對恐慌反應會產生許多的憂慮，如擔心自己會有嚴重疾病如心臟病、在街上暈倒失救或會發狂失控，這些憂慮會使患者著力去防避再次發病，包括對身體反應提高警覺、避開不能隨時離開或求救的情境和地方(如長途巴士、升降機、人多擠迫的場所)，甚至避免獨自行動。這些行為會進一步令患者過度緊張，隨之，甚至有機會引致「廣場恐懼症」，大大影響活動範圍、工作、社交及生活質素。

## 治療方法？

**藥物治療**：若患者出現嚴重徵狀時，可按需要服用醫生處方的藥物，以減輕病情

**心理治療**：認知行為治療是對驚恐症及廣場恐懼症有效的療法。治療主要針對處理患者不合理的焦慮想法及鼓勵患者逐步接觸令其不安的情境(如乘坐長途巴士)，以減低焦慮感及擴展活動空間。參與治療者可能會因需要面對焦慮而感到不安，但隨著練習的實踐，不安感會逐步減退。此外，鬆弛練習亦有助減低焦慮感

患者主動積極參與治療及家人的監察和支持對治療成效非常重要。