

惊恐发作与惊恐障碍

撰写 / 梅林达·史密斯 劳伦斯·鲁滨孙 珍妮·西格尔
Melinda Smith Lawrence Robinson Jeanne Segal

译校 / Karen

惊恐发作为突如其来的强烈焦虑和恐惧。

你感到心脏怦怦直跳，难以呼吸。

你甚至可能觉得自己要死了或者快疯了。

惊恐发作若不经治疗，

可能会导致惊恐障碍或其他问题。

它们甚至可能会让你难以进行正常的社会活动。

但惊恐发作是可以被治愈的，

越早寻求帮助，效果往往越好。

通过治疗，你可以缓解甚至消除惊恐症状，

重新掌控你的生活。