

認識恐慌症

參考文獻：

Boland, R., Verduin, M. & Ruiz, P.(2022).
Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry
(12th ed.). Wolters Kluwer.

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：07-5599123



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：義大醫療財團法人

21X29.7cm 2025.02印製 2024.05修訂 HA-6-0001 (2)

 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

編印

介紹 認識恐慌發作與恐慌症

一、恐慌：

指的是一種急性和極度的焦慮，伴隨廣泛的不安與多項症狀，診斷上有恐慌發作與恐慌症兩種形式。發生恐慌之前可能有促發因素或預兆，但也可能沒有，找不到原因的恐慌發作其實不少見。恐慌的發生目前認為是大腦發出了錯誤的警戒訊號，讓身體產生了相對應的警戒症狀，雖然極度不舒服但大多並不會因此產生重大或致命的問題，患者常因恐慌發作的身體不適多次前往急診，但往往隨後就自行恢復。

二、恐慌發作：

指突然發生一股強烈的害怕及恐懼並且出現下列症狀四項或以上(根據DSM-5)，通常在數分鐘內達到最嚴重程度，整體發作時間從數分鐘到數小時：

1	心悸、心怦怦跳或心跳加速。
2	冒汗。
3	發抖。
4	感覺呼吸短促。
5	窒息梗塞感。
6	胸悶或胸痛。
7	噁心感或腹部不適。

8	頭暈、頭重腳輕、脚步不穩或快要昏厥。
9	冷顫或發熱。
10	感覺異常如麻木或刺痛感。
11	失去現實感(感覺周遭事物不真實或失去自我感(感覺心智與身體脫離))
12	害怕失去控制或發狂。
13	害怕即將死亡。

三、恐慌症：

若患者一再發生非預期的恐慌發作，且在恐慌發作後一個月以上，持續地擔心再次發作與其後果(如擔心失去控制、心臟病發等)或因擔心恐慌發作而改變行為模式(如不敢出門、不敢開車、不敢搭飛機等)，則稱為「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或其他物質因素，再搭配藥物與心理治療，將可大大的改善症狀與生活品質。

四、恐慌症：

1.藥物治療：搭配不同機制的抗焦慮劑與鎮定劑，調節大腦中的神經傳導物質，可使得自律神經穩定，降低整體焦慮的門檻。

2.心理治療：對恐慌症有正確的認知是很重要的，要告訴自己恐慌發作並不會造成生命危險，配合放鬆技巧練習以及認知行為治療更能雙管齊下增加治療效果。

五、其他注意事項：

1	保持規律生活作息，固定時間睡覺與起床。
2	養成規律運動習慣，不限運動種類皆有作用。
3	避免過度操勞或是長期處於重大壓力之下。
4	避免過量提神飲料，減少酒精(盡量避免)或咖啡(咖啡一日建議不超過一杯)。
5	病情穩定時切勿突然停藥，須與醫師討論藥物調整與療程以避免再度惡化。

~若您有任何疑問歡迎到本院精神科門診洽詢~