

怖懼之魅——恐慌症

恐慌症是一種極度緊張的疾病，特點為有快死掉的感覺，再加上胸悶、心悸與呼吸困難等生理症狀，造成病患極大的困擾。恐慌症在早期治療花費不高且效果良好，但若拖延時日，除病況惡化，因而降低工作與生活品質之外，亦因患者四處尋求檢查治療而浪費巨大的醫療資源，因此早期診斷治療非常重要。

嘉義市衛生局

中正大學臨床心理研究所

中正大學兒童發展中心

嘉義市臨床心理師公會

聯合編印93.05.26

下面是簡單自我評估檢覈表，您可以依照自己最近的情況回答表上的項目，以初步了解自己是否有可能患有恐慌症。

項目一：沒有原因突然感到非常害怕與不適

項目二：出現以下症狀：(複選)

1. 心悸
2. 出汗
3. 發抖或顫慄
4. 哽塞感
5. 胸痛或不適
6. 噁心或腹部不適
7. 頭暈或頭昏沉
8. 害怕即將死去
9. 感官感覺異常
10. 冷顫或臉潮紅
11. 失去現實感(這不是真實發生的)或失去自我感(這並不是我)
12. 害怕失去控制或「即將發狂」
13. 感覺呼吸困難或窒息感

項目三：

感覺自己快要死掉、會發瘋、會心臟病發或會腦中風等。

項目四：

在上述發作時對於未來可能再次發作或其後果有持續一個月以上的持續擔憂

如果您的檢覈結果符合上述項目，且項目二中出現四項(含)以上，建議您要儘快尋求進一步的醫療診斷與幫助。

雖然第一次恐慌發作都是突然發作而無法預知的，但是典型上大都發生在一段高壓力期間。這樣的壓力並非來自幾天的緊張，而是好幾個月的持續壓力。例如，搬家、換工作、結婚、生小孩等等這樣的心理壓力。

有一些人可以藉由對於壓力的管理或是減低壓力而達到減少恐慌發作。以下是我們所提供一系列的步驟，藉此希望能夠幫助有需要的人們，掌握自己，走出恐慌。

■ **步驟一：檢查並且知道自己身體的症狀。**

■ **步驟二：了解身體應付緊急狀況時的反應。**

■ **步驟三：改變自己的態度。**

■ **步驟四：執行你所學過的呼吸技巧。**

在緊急的時候，呼吸的速率和形態會改變。而過度呼吸會產生如暈眩、喉嚨梗塞、手腳麻刺感、噁心、以及迷糊等等感覺。改變你的呼吸就可以反轉這些症狀。以下將介紹三種呼吸練習法。

自然呼吸法：

1. 從鼻孔輕鬆緩慢地吸氣，將適當的空氣吸入肺臟下半部分（此時胃部會鼓起但是胸部保持不動）
2. 輕鬆地將氣吐出。
3. 以輕鬆的心情持續上述和緩的呼吸動作，並且將注意力放在只讓空氣填入肺臟下半部分的感覺上。

鎮靜呼吸法：（感到焦慮時使用）

1. 從鼻孔深而緩慢地吸一口氣，讓空氣先填滿肺臟下半部分後再進入上半部分。
2. 閉氣並在心裡默數到三。
3. 呼氣時放鬆臉部、下顎、肩膀、以及胃部的肌肉，讓空氣緩慢地從輕輕噉起的嘴唇中吐出。

鎮靜數數法：

1. 舒服地坐著。
2. 做一次緩慢而深長的深呼吸，同時在心裡默念著「放鬆」。
3. 閉上眼睛。
4. 讓自己進行十次自然的呼吸，在呼氣時從十開始在心裡倒數，讓每一個倒數數字和呼氣持續一樣的時間。
5. 在這段舒適的呼吸過程之中，去感受身體有哪些地方是緊繃的（例如在下顎、前額、或是胃部），並且想像這些緊繃變得鬆緩。
6. 當數到一時，張開眼睛。

當在做上述呼吸練習時，在心裡面要記住兩件事：改變負面想法、專注在呼吸上。

步驟五：練習正式的放鬆技巧

下面要介紹三種放鬆技巧，請從中選擇最適合自己的技巧。

技巧：

每天，找一段不受干擾的時間，在一舒適且安靜的地方練習。

1. 坐在舒適的椅子上，閉上眼睛，作三次深呼吸，由上往下依次緊繃身體各部分的肌肉群，維持數秒鐘後，全然地放鬆，並在心中默想「放鬆」。（約花10分鐘左右）
2. 在內心視象中想像太陽正溫暖著全身的肌肉，並且讓肌肉達到放鬆。讓全身的肌肉群都感覺溫暖與放鬆。（約5分鐘）
3. 想像自己走入自己的安全堡壘。可以想像一個過去讓自己感到安全舒適的地方，讓感官在其中完全得到釋放，彷彿可以看到、聽到、感覺到那個場景。（五分鐘）

誰可以幫我？求助管道！

理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至 <http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/> 網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

① 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號
05-2723837

■ 求助管道

當您已經試著掌握自己走出恐慌，但是仍感覺到力有未逮時，您可透過下列管道尋求專業人員的協助：醫院精神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、社區諮商機構：張老師或生命線等。

■ 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物協助您改善強迫症狀。
2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質等，再透過不同的心理治療方法協助您積極面對強迫症狀。
3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商。

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心