

甚麼是驚恐症？

精神健康基金會



甚麼是驚恐症？



當「驚恐」出現時，你會感受到一陣突如其來、難以理解的恐懼和不安。

部份驚恐症患者會衍生廣場恐懼症。患者會因為害怕重現恐慌突襲，而避開一些他們認為會誘發恐慌的地方，例如人多擠迫的地方，害怕乘搭巴士或地鐵等。

香港成年人在過去六個月中患上驚恐症的流行率是3.89%。

而91%的驚恐症患者會同時患有其他精神疾病。



驚恐症成因？

生理及個人因素

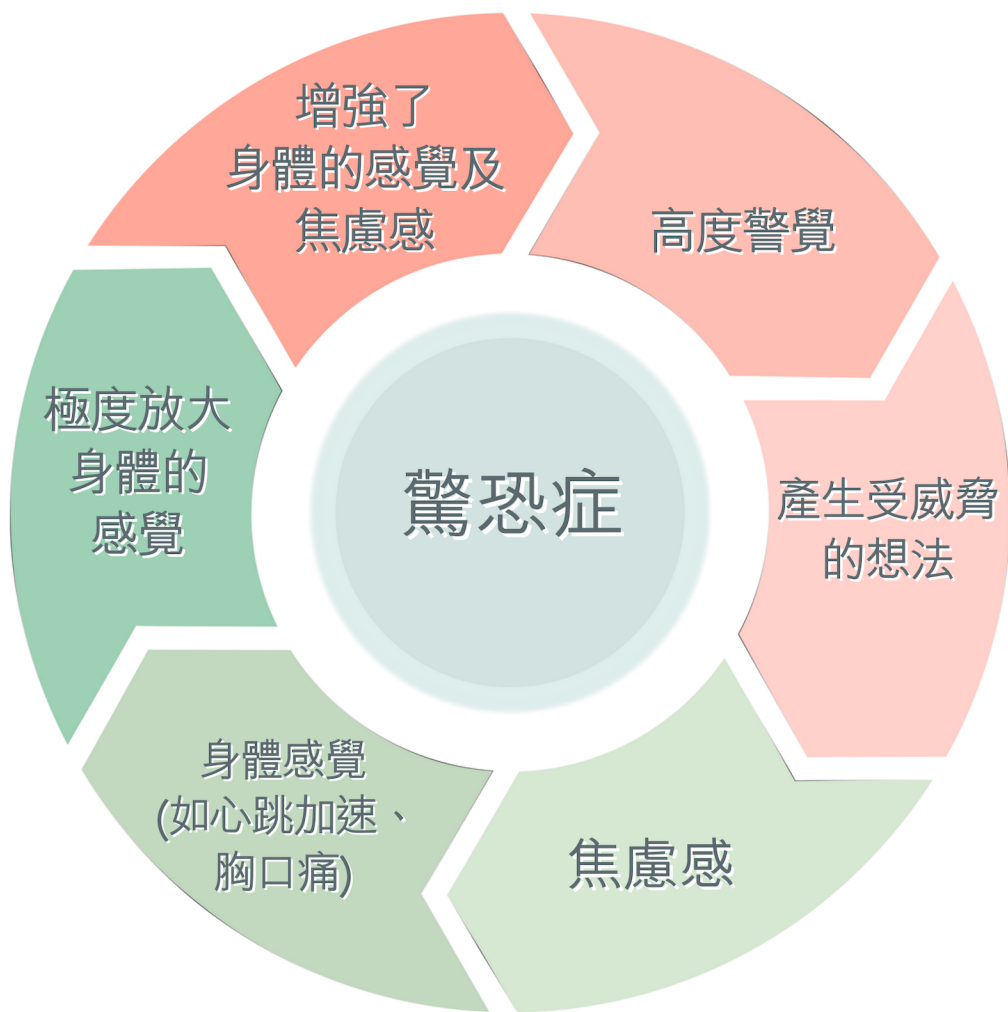
- 性格比較容易焦慮的人；
- 擁有焦慮、抑鬱或狂燥症家族史的人；
- 心理方面，驚恐症患者的思想高度警覺，常常注意在一些可能誘發驚恐的細節上。

環境因素

- 童年時曾被虐待
- 吸煙
- 近期經歷巨大壓力事件



驚恐症的思維模式





驚恐症的症狀



患者的情況會維持最少一個月，並可能出現以下的身體徵狀及想法。

心跳加速、出汗、發冷、顫抖、呼吸困難、發軟或頭暈、手腳麻痺或麻木、胸口痛、胃痛和作嘔。



恐慌突襲時，感覺自己失去控制，恐懼死亡或以為自己快死了。



治療方法

踏前一步尋求幫助

尋求專業評估



如果你受到情緒問題困擾，請向醫生或臨床心理學家尋求專業評估，以防止病情惡化。

驚恐症可透過心理治療、藥物及自助治療改善。

輕微及中度患者可以透過心理治療及自助治療來治療病症，而中度至嚴重患者可以透過認知行為治療或藥物治療處理。



心理治療



認知行為治療是驚恐症主要的心理治療方法。在認知層面上，主要有兩個需要重點處理的地方。第一，要增強患者對恐慌突襲的了解及認識，釐清患者對恐慌突襲的誤解，包括其成因或其病發的情況等。第二，教導病人在病徵出現時如何處理及面對生理上的不適，如肌肉放鬆及呼吸控制的方法。



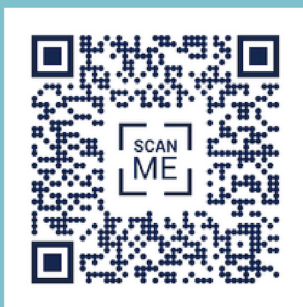
藥物治療



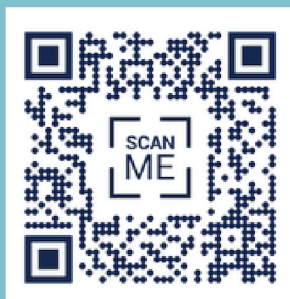
- 藥物會調節大腦內血清素的水平，讓患者保持在冷靜的狀態。藥效需要持續服用大約四至六星期更佳。
- 藥物療程一般需八至十二個月

精神健康基金會

 @HKMentalHealthFoundation



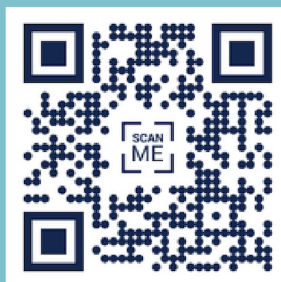
 @hk.mhf



 精神健康資訊平台
<https://eplatform.hkmhf.org/>



 www.hkmhf.org



 3705 2851  info@hkmhf.org

 香港中環德輔道中環球大廈 626 室
Room 626, World Wide House, 19 Des Voeux Road Central, Central

