



NAMI

恐慌症

Panic Disorder

National Alliance on Mental Illness

全美精神疾病聯盟

恐慌症是焦慮症的一種，其特征為恐慌發作 (panic attacks)，即突然而來並反復發作的極度恐懼，同時伴隨著胸痛，心悸，呼吸急促，眩暈或腹部不適等症狀。恐慌發作時患者對平常和無威脅性情況產生不可控制的驚恐反應，它是恐慌症的特有症狀。每年超過兩百萬18歲至54歲的美國成年人患有恐慌症。恐慌症主要在青春期晚期或成人期早期開始發生。

許多恐慌症患者在兩次發作之間會有極度的焦慮。患者經常會對與以往發作有關聯的場所（例如超級市場）或情形產生恐懼 (phobias)。而長期令患者受痛苦和約束的這些恐懼又會導致其他嚴重疾病，例如抑鬱症。當恐慌發作的頻率增加時，患者開始有意避免他們認為可能會引起發作的情形，或避免去不能提供及時幫助的地方。

症狀

如果一個人在四周內有四次以上的恐慌發作，就被認為患有恐慌症。若少於四次，但患者有重復出現的恐慌發作或由於怕下一次發作而惶惶不可終日時，也有可能是恐慌症。

患者必須在一次恐慌發作中同時有以下症狀中的四種才會被確診為恐慌症：大汗，熱潮紅（潮熱）或發冷，窒息的感覺，心跳急速，呼吸緩慢困難，顫抖，胸痛，昏厥，失去定向感，或有瀕死、失控或失去理智的感覺。

病因

恐慌症有家庭多發性，這顯示此症有基因遺傳性或傾向性。一些生物學理論指出這可能與自主神經系統出現異常有關。

沒有人對恐慌症有絕對免疫力。大腦化學傳導介質的不平衡或荷爾蒙失調、藥物或酒精、壓力或其他生活事件都可以引發恐慌發作，而這些發作常被誤診為心臟病發作、各類心臟疾病或呼吸系統問題。

治療方法

藥物是預防恐慌症發作的常見療法。藥物治療與認知或行為治療的結合，可幫助患者克服他們的恐懼並達到康復。對一部分患者來說，單採用結構嚴謹的認知行為心理治療也有良好的效果。

康復

大多數恐慌症患者通過採用個人化的治療方案 - 包括藥物治療和其它輔助治療，症狀得到明顯緩解並走上成功的康復之路。

-由Ken Duckworth, M.D. 撰寫