

恐慌症的症狀與原因



「一開始我會覺得呼吸困難、心悸、甚至有吸不到空氣的感覺，全身緊縮，好像快失去意識了，我覺得我快掛了，所以趕快叫家人 call 119，叫救護車....」這樣的描述，是恐慌症患者的典型症狀，沒有真正臨床上可辯證的生理症狀，因此即使到了急診室，查不到需緊急處理的病症，往往是打個鎮定劑或直接回家，讓恐慌症患者或家人，摸不著頭緒地往返醫院之間。有的患者飽受驚恐之餘，又無法中止這樣的求助循環，甚至常會覺得生不如死！

“恐慌”發作的經驗的確是不好受的，患者通常經驗到過去曾有過的”危險”情境，或許是看到、聽到或感覺到危險的訊號，此訊號傳達到大腦的杏仁核，做出快速反應，身體的緊急應變系統—正腎上腺素於是分泌緊急荷爾蒙，以應付身體對危急的狀況做出保護的反應。

但是，就一般客觀角度，恐慌症患者所意識到的所謂”危險訊號”，多半不具真正的危險，為何會啟動一連串的極度恐懼的生理反應？主要是因為患者的潛意識資料庫中，儲存著過去的「危險情境記憶」，只要某些情境吻合或類似過去的危險情境時，就會啟動恐懼的制約，生理的反應也隨之而接連出現…，當生理反應出現時，還會再讓患者陷入過去”恐慌”的模式中，再次增加資料庫的「危險情境記憶」，資料於是愈來愈多，可觸發的恐懼制約也隨之增加！因此恐慌發作的頻率便更令人難以忍受！

恐慌其實是恐懼的極致表現，人類歷經數萬年的漫長歲月，與大自然抗衡、搏鬥的生存競爭才得以存活至今！為了安全的需求必須學會認清危險，因而發展出”恐懼”的情緒訊號，提醒我們警覺並做出適當的反應，以維持生存並延續生命的基本需要。

每個人都曾有過恐懼的經驗，只不過，恐慌症的人的恐懼強度比一般人強了許多，例如常見的是搭公車、捷運、飛機等人潮多時，容易引發的恐慌；曾因心悸昏倒或患大病擔心身體的慮病恐慌；家中浴室跌倒、遭小偷、被黑道威脅等的意外經驗所導致的創傷恐慌；因地震、戰爭(國外較多)或災難所致的創傷症候群的恐慌，甚至曾遇到一位恐慌患者，因為一個想法—「我可能會死掉！」而造成恐慌發作。

什麼人容易發生恐慌症呢?臨床上，個案的共同特質是—容易緊張！對環境適應能力較差的人較常見到。

恐慌症治療診所-陽光心靈診所

地址：台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

電話：(02)2394-9295

主治項目：恐慌症、強迫症、失眠治療、焦慮症、情緒困擾、學習障礙

網址：<http://www.sunnymind.tw/>