

## 驚恐症---心理治療

人體內生理和心理系統其實是互相影響的，生理病也可以引致心理或精神上的症狀。某些內科疾病，包括心臟、內分泌、呼吸和神經系統疾病也可能出現和驚恐症相類似的症狀，例如甲狀腺亢進症，亦會引致心悸、焦慮、不安等病徵，容易與驚恐症混淆。因此醫生在診斷驚恐症之前，都會先排除相關的內科疾病，相應的檢驗(例如血液檢查)和治理會因症狀而不同，然後再進行精神狀態和心理的評估。此外，某些濫用藥物的症狀，可能跟驚恐症很相似。驚恐症患者也會嘗試以酒精或非法藥物處理他們的恐懼，變成藥物濫用，令到他們的精神問題更加複雜，更難醫治。總而言之，遇到以上問題，還是應該及早求醫，弄清楚是生理病，還是驚恐症，這樣才能得到適當的治療。

驚恐症可對患者的生活造成很大的影響，所以一旦確診驚恐症，便應及早治療，以免病情惡化。驚恐症的治療大致上可分為藥物治療和心理治療。

### 心理治療

定時運動、充足的睡眠和有規律的飲食習慣可以幫助減少發作的頻率。減少和避免使用咖啡因和其他興奮劑也對減少發作有幫助。患者也可學習放鬆訓練 (Relaxation Training) 和呼吸練習 (Breathing Retraining)，藉著循序漸進的肌肉放鬆和緩慢腹部式呼吸練習，來解除因為壓力所產生的身體緊張狀態，從而控制本身的焦慮和恐懼。暴露療法 (Interoceptive Exposure Therapy) 是特別用於治療驚恐症的認知行為治療技術，它是建基於驚恐症的理論 - “害怕的害怕” 和 “害怕身體的感覺”，目的是喚起驚恐症發作時的身體感覺，如過度呼吸 (hyperventilation)、肌肉緊張 (muscle tension)、搖晃頭部等等，令患者在練習中反覆地經歷驚恐發作但同時仍能保持心境平靜，漸漸習慣這種感覺，從而不再害怕。

近年來西方精神醫學開始研究靜觀 (mindfulness)，並應用於心理治療中。治療師安排患者坐在一張舒適的椅子上，吩咐他閉起雙眼，讓身體放鬆，留意當下身、心的每一刻反應，注意思想和感受，從而進入靜觀狀態。透過靜觀，可把負面念頭除去，使心境保持平靜，培養不批評、無求、接納和隨緣的態度，驚恐也會隨之而去。

篇幅所限，下期再為大家探討驚恐症的藥物治療。

香港精神科醫學院鄭志樂醫生

Email: [sjachang@gmail.com](mailto:sjachang@gmail.com)

原文刊載於星島日報 6/9/2011