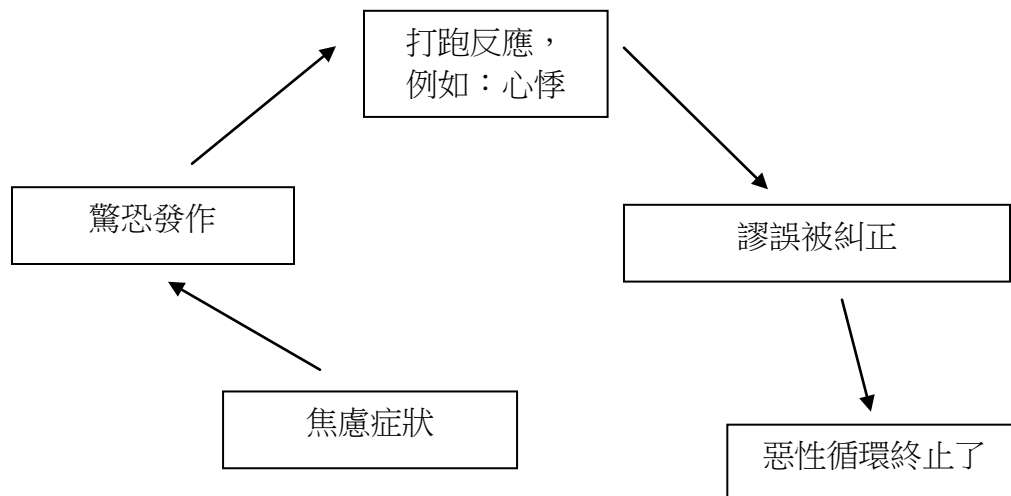


驚恐症（二）： 心理治療

由於驚恐症的基本理論是中理的惡性循環，只要能終止這個惡性循環，就能避免驚恐發作。驚死症患者常有災難性的思想，如他感到心悸，心裏就立刻會認為自己是心臟病發，或會大難臨頭。認知行為治療的目的是糾正患者思想上的謬誤，讓他淡化這些災難性思想，教他有邏輯地思想，從而跳出思想的惡性循環，不讓驚恐再次發作。

認知行為治療終止惡性循環



暴露療法 (Interoceptive Exposure Therapy) 是特別用於治療驚恐症的認知行為技巧。在治療過程中會刻意喚起驚恐症發作時的身體反應，如急速呼吸和原地踏步令心跳加快，在此時教導患者應用 **肌肉鬆弛練習** 和 **腹式呼吸法**，從而令患者在練習中反覆地經歷驚恐發作時的症狀但仍能同時保持心境平靜，即使出現打跑反應亦不會有焦慮驚惶的情緒，減

低驚恐發作的次數和程度。

肌肉鬆弛練習

肌肉鬆弛法讓我們練習有節奏地收縮和放鬆身體上繃緊的肌肉，體會肌肉緊張和放鬆時的對比感覺，漸進式地放鬆不同部位的肌肉，令全身達致鬆弛的效果。

- 練習時，找一個安靜舒適的環境，坐在椅子上，閉上雙眼
- 穿舒適便服
- 按次序將身體各部份先作收緊(約 5 秒)，然後放鬆(約 10-15 秒)，感受肌肉放鬆的感覺
- 每組肌肉重覆做 2-3 次

可參照以下的肌肉組別次序：

1. 雙手肌肉：用力握緊拳頭，然後放鬆拳頭。曲起手臂，然後放鬆，將雙手垂下
2. 肩膊肌肉：縮起膊頭，然後放鬆，將膊頭垂下
3. 頸部肌肉：坐直身體，將下巴貼住胸前，然後放鬆，回復原來下巴位置
4. 腰部肌肉：坐直身體，向後彎腰，然後放鬆回復原來坐姿
5. 雙腳及臀部肌肉：將兩腳提高，用力向前伸，腳趾向下，然後放鬆，放下雙腳

整個練習約需 15 至 20 分鐘完成。

篇幅所限，下期再談腹式呼吸法。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

Email: drclchang@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psych/>