

## 驚恐症---成因及症狀

驚恐症 (Panic Disorder) 是香港常見的情緒病之一，在世界衛生組織的國際疾病分類第十次修訂本 “ICD-10 (International Classification of Mental and Behavioural Disorders)” 被分類為焦慮症的一種。驚恐症患者會出現重複性的、突如其來的驚恐發作，研究指出其終身發病率為 1 至 2%，即大約 75 個人中，就有 1 人會患上此病，而男女患者比例則為 1 比 3。

驚恐發作(Panic Attack)是一種突發性的緊張恐懼狀態，形成強烈的害怕和不適感受，患者會突然地產生一些身體症狀，並在很短時間內達到極嚴重的程度，使患者感到失控、發狂或將要死亡，每次發作可能持續數分鐘至數小時不等，而且患者往往會在無預警之下重覆經歷驚恐發作。雖然約三分之一人在一生中，都會有過『驚恐』的經驗，卻不代表他們患上驚恐症。有部分的驚恐症患者會出現廣場恐懼症 (Agoraphobia)，即是對無法立刻離開的環境產生恐懼，例如擠擁的人群中、公眾場所、公共交通工具、較偏遠的地方等，尤其害怕單獨到這些環境。由於患者常常擔心驚恐症發作，這會對家庭、社交、學業或工作造成困擾，影響日常生活。

驚恐症的成因可分為生理和心理兩方面。生理方面是由於大腦內控制情緒的系統（尤其發放緊張信號的系統）失調，以致在不適當時候發放「大禍臨頭」的驚恐感覺。心理方面，則由於壓力的累積引致，如長期工作壓力、人際關係問題、婚姻失敗或朋友去世等。驚恐症發病有兩個高峰期，分別在 15 至 24 歲，以及 45 至 54 歲。早發病的患者多是童年或成長時經歷創傷，以致缺乏安全感及容易焦慮，一旦遭遇重大變故便會發病。治療這類個案需從解開心結入手，讓他們逐步擺脫童年陰影，面對及解決問題根源，才能紓緩內心的壓力。至於中年才發病的個案中，有不少這類在驚恐症患者其實本身已隱藏著抑鬱症，只是未被確診而已；部分人驚恐發作一兩次後，抑鬱症便開始浮現出來，這種「雙併」患者的自殺率比一般抑鬱症的高出四倍或以上。在治療驚恐症的同時，愈早治療患者的抑鬱症，便愈能減少不幸事件的發生。

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 30/8/2011