

了解...

惊恐症

Learn about...

Panic Disorder

你正在银行排队，快要迟到了，还有很多其它事要做，排在队伍后面的孩子一直在不停地尖叫。突然之间，你开始有一种奇怪的感觉。你的心在狂跳，开始感到晕眩、恶心、浑身冒汗。过了一会，不适的感觉愈来愈强烈，觉得自己几乎就要死了。你呼吸困难，手脚开始有刺痛的感觉。你真是吓坏了。但几分钟之后，这种恐惧感开始渐渐地平息下去，你的心跳和呼吸开始恢复正常。这就是恐慌突袭（panic attack）的感觉。

好像经历一次恐慌突袭还不够糟糕似的，你开始越来越多地出现这种情况，而且往往都是突如其来地发生。现在你总是担心它会再次出现。你觉得这可能是你得了心脏病或中风的一个征兆，哪怕医生已经排除这种可能性。你也可能开始回避那些自己以前发生过恐慌突袭的场所或情景；或者，你也许害怕待在公共场合，因为如果你的恐慌突袭发作时可能被人看见，你会感到难堪。这就是惊恐症（panic disorder）的感觉。



什么是惊恐症？

惊恐症（Panic disorder）是一种焦虑症（anxiety disorder），导致患者一再突然地感到出乎意料的强烈恐惧，还担心这种情况会再次发生。如果你患有惊恐症，很可能害怕自己会因这种突然出现的恐惧感而发生不好的事情。在过去的每一年里，多达 1/3 的成年人都可能会出现恐慌突袭，但在同一年里，只有 1% 至 2% 的加拿大人体验惊恐症。大约 4% 的加拿大人在一生中会患上惊恐症。



惊恐症对哪些人有影响？

尽管惊恐症可能会影响任何人，但某些类别的人会比其他人更常受到惊恐症的影响。

- **女性：**正如大多数其它焦虑症一样，女性患有惊恐症的机率是男性的两倍。
- **年轻的成年人：**尽管任何年龄段的人都可能患有惊恐症，但它通常出现在 20 多岁左右。3/4 的惊恐症患者是在 33 岁之前就发过病。尽管小孩子也会患上惊恐症，但是往往要到他们长大后才会得以确诊。
- **患有慢性疾病者：**据 3/4 的惊恐症患者反映，他们都至少同时患有一种经确诊的其它慢性病或精神病症，如糖尿病或抑郁症。
- **家族史：**有焦虑症或抑郁症家族史的人出现惊恐症的风险较大。

.....

“你开始感到晕眩、恶心、浑身冒汗，过了一会，不适的感觉愈来愈强烈，你觉得自己快要死了。”

我有惊恐症吗？

识别恐慌突袭

因为惊恐症患者会再三出现恐慌突袭，所以，知道什么是恐慌突袭就很重要。下面是出现恐慌突袭时的一些迹象：

- 我感到有什么可怕的事情要发生
- 我喘不过气来
- 我的心在狂跳
- 我的身体/双手在颤抖
- 我突然冒汗
- 我感到晕眩或头昏
- 我身上出现鸡皮疙瘩或“寒颤”
- 我的手脚感到刺痛
- 我觉得自己与现实脱节
- 我感到恶心

如果你突然出现上述一项和其中数项症状，可能你正在经历恐慌突袭。尽管恐慌突袭的全部症状要过一段时间才能平息下来，但是通常在几秒钟或几分钟之内就达到顶点。恐慌突袭任何时候都会发生，有时候会因生活中的一件有压力的事件而引发，似乎也会经常毫无缘由地发生。

重要的是要了解，出现恐慌突袭并不意味着你就有惊恐症。1/3 的成年人在一生中都会经历一次恐慌突袭，但大多数人不会患上惊恐症，也不需要帮助。你可能会因为生活中的一个事件感到压力大而出现恐慌突袭，这本身并不意味着你就有惊恐症。恐慌突袭可能是其他焦虑症的一个病症，如恐惧症

（phobias）或创伤后遗症（post-traumatic stress disorder，缩写为 PTSD）。例如，创伤后遗症患者重新回到创伤发生地点时，可

能会发生恐慌突袭。在这种情况下，这些人害怕的是他们所受到的创伤，而不是恐慌突袭本身，因而这不会是惊恐症的迹象。

识别惊恐症

下列的一些迹象说明，你的恐慌突袭可能意味着是其它一些症状，如惊恐症：

- 我会出乎意料地经历恐慌突袭
- 我的恐慌突袭发生得更加频繁，诸如每天、每周或每个月都要发生几次
- 我非常害怕会再经历恐慌突袭
- 因为这种恐慌突袭，我担心会发生不好的事情，诸如在公共场合受窘、或是发“疯”、或是担心我会因为这些不好的事情而死去
- 我在逃避身体活动（如锻炼、做爱）、食物（如辛辣的菜肴）或饮料（如咖啡因、酒精），因为我担心它们会引发类似惊恐的症状
- 我逃避某些地点或情景，除非有个朋友或家人和我在一起，或者我随身带了药物
- 我发现自己坐在出口处或洗手间附近，这样如果我出现恐慌突袭时可以轻易逃走

如果听起来上述一项或多项症状像是发生在你自己身上，那就要和你的医生谈一谈了，这很重要。你也可能想试一下我们的“在线焦虑自我测试”（online anxiety self-tests）*，然后把结果打印出来带给医生参考。请浏览“为你解困——心理健康信息网”的“自我测试”栏目：www.heretohelp.bc.ca/self-tests。

* 仅有英文版

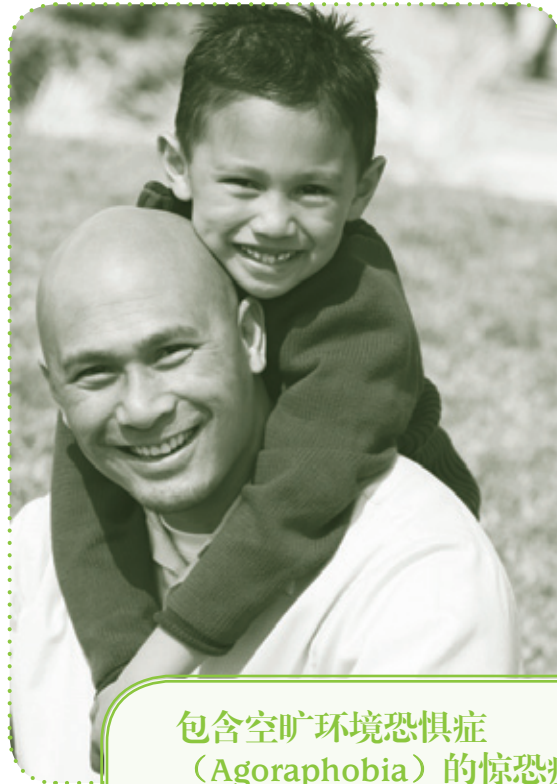
对惊恐症我能做些什么？

据研究显示，做以下一些不同的事情最有帮助：

- **辅导：**很多焦虑症患者都得益于一种叫做“认知行为疗法”（cognitive-behavioural therapy，缩写为 CBT）的辅导方法。经过 CBT 培训的精神健康专业人员（mental health professional）可以帮助你疏导那些令你患上惊恐症的念头、情绪、行为和触发因素。他们还可以教你一些应对技巧。“认知行为疗法”的部分内容可能涉及让你自己逐渐接触那些可能更容易引发恐慌的事物，直到你感到更自在为止。尽管“认知行为疗法”通常都是短期治疗，但是你把在治疗中和治疗后学到的技巧加以练习，就可以帮助你日后长久地控制自己的症状。
- **药物治疗：**抗焦虑药物和抗抑郁剂都可以与辅导服务结合使用，来降低你的身体对焦虑的反应。
- **互助小组：**并非只有你一个人患上此症。参加“焦虑症（包括惊恐症）互助小组”是一种有效的治疗方式，在小组里你可以与别人分享自己的经历，也可以从他人的经历中获取经验。
- **自助：**在治疗过程中和治疗结束后，你可以凭自己的能力做些事情来帮助自己保持身心愉快。如：经常锻炼、注意饮食、调节压力、花些时间与朋友和家人相处、寻求精神寄托，以及控制自己对酒精和其它药物的使用，这些都可以帮助你防止焦虑症恶化或复发。和你的医生谈一谈，向医生咨询一些问题，让自己有这种感觉，就是自己能够照顾好自己健康，这都非常重要。随时与你的医生就你自己在做的事情进行沟通。

尽管针对焦虑症还有很多其它另类的疗法，但是证明它们实际疗效的例证却不多。有些人发现草药治疗有助于降低他们的身体对焦虑的反应。记住，即使是草药也会有副作

用，可能会干扰其它药物的疗效。草药的用量也因你所使用的品牌而有所不同。和那些为你提供健康护理的专业人士讨论草药或其它另类治疗的风险和疗效，确保让他们知道你正在尝试不同的疗法。



包含空旷环境恐惧症 (Agoraphobia) 的惊恐症

多达 50% 的惊恐症患者也患有空旷环境恐惧症 (Agoraphobia)。这种恐惧症的表现是：患者极端害怕身处一些情景或场所，担心如果恐慌突袭发作而难以逃脱。例如，你可能会害怕待在拥挤的地方。在极少数的情况下，这些恐惧会导致一些人将自己关在家里，甚至可能一关就是好几年。有些空旷环境恐惧症患者并没有惊恐症。

接下来我该怎么做？

第一步最好就是经常与自己的医生沟通，医生可以帮助你确定在上述治疗方法中（如果有的话），哪一种对你最合适。

其它有用的资源包括：

卑诗省焦虑症资源网络 (AnxietyBC)

请浏览网站：www.anxietybc.com，或致电：604-525-7566，可以获取有关惊恐症（panic disorder）以及其它焦虑症（anxiety disorder）的社区资源和许多有用的信息，包括在家中尝试的一些策略。

加拿大心理卫生协会卑诗省分会 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

请浏览网站：www.cmha.bc.ca，或致电：1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），大温哥华地区则请拨打：604-688-3234，可以获取有关信息和社区资源。

卑诗省精神和瘾癖资料合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——心理健康信息网”：www.heretohelp.bc.ca，阅读焦虑症（anxiety disorders）的部分，包括“焦虑症工具包”（Anxiety Disorders Toolkit）。该工具包内容丰富，备有各种相关资料、有用的提示和自我测试，可以帮助你了解自己的病症。

你居住所在地的紧急求助热线 (Your Local Crisis Line)

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨

打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

卑诗健康连线 (HealthLink BC)

请拨打 811 或浏览网站：www.healthlinkbc.ca，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括心理健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。

