撰文：曾莉嘉｜攝影：張文智｜設計：章可儀

人總有驚慌時，但害怕過後，
理性會帶我們回到平衡點，情緒回復正常。
但當「驚慌」失控無限地放大時，威力卻足以殺人！
四十五歲的 Katherine 兩年前因為被「驚慌」感覺不斷纏擾，
弄得身心透支，每日都活在慌張陰影中，
她甚至想「尋死」來逃避……

恐慌突襲 我以為會死

◀「恐慌」突擊時，心跳、呼吸都會異常急速，所以很多時令病人誤以為患的是「心臟病」。

六年十二月十七日晚上，四十餘歲獨居的 Katherine 下班後如常準備晚飯，突然間像外星人來襲一樣，內心爆發一陣異常驚慌感，瞬即掩蓋全身……

「發生得好突然，個人好慌張，但完全不知道驚甚麼！當時心跳得好快，呼吸好急速，雙手又震又冒汗，我的頭亦好昏暈，感覺似快要死亡……」她說。

Katherine 以為坐下會感覺好一點，但隨即又想起身，坐立不安，完全沒有半點安全感，「……當時很想家中有個人在，至少感覺會較安全……當時不知怎的，好怕自己會做傻事，所以把所有窗關上。」Katherine 一口氣地覆述那次令她畢生難忘的經歷。

異常的慌亂維持約一個多小時，傭人回來後，Katherine 才稍為定神，但恐慌感仍纏繞，心跳持續急促，人還在喘氣，身體處於極度緊張後的虛弱。

被焦慮及恐慌折磨了整晚，她眼皮終於沉重地蓋上睡着，但意識卻陷入噩夢中，不安感仍持續。

心跳慌亂 情緒出事

翌日，Katherine 工作心不在焉，望着電腦，心頭不斷湧上「工作有甚麼意義？」、「做人有甚麼意思？」等灰色念頭，人猶如電源耗盡的洋娃娃，沒精打采，內心總是擔心「恐慌」突襲，陰霾揮之不去。

「我知道自己出事，人慌得來心跳持續快速，連自己都聽到，所以見了家庭醫生，查看是否心臟有問題。」Katherine 說。

詳細的身體檢查，最後只能找出血壓稍高一項小問題，其他器官功能一切正常，不過醫生就着 Katherine 當晚的徵狀，估計她患上情緒病。Katherine 其後遇上精神科專科醫生張建良，經詳細診斷

▲親人離世帶來負面情緒，當遇上腦內血清素不足時，就有機會誘發情緒病。

恐慌症自我測試

請根據你過去數個月的經驗來回答下列問題：

A）你曾否多次突然感到很害怕或驚恐，而每次通常持續數分鐘至數小時？
□是　□否

B）很驚恐的時候，你有沒有以下的感覺？（可選多項）
□1.心跳好快　□7.驚自己精神失常
□2.呼吸困難　□8.顫抖
□3.胸口不舒服　□9.驚自己暈倒
□4.冒冷汗　□10.有麻痺或針刺的感覺
□5.害怕不能自控　□11.驚自己會死去
□6.惡心/欲嘔

C）經歷驚恐後，你有否持續一個月或以上，擔憂以後再出現驚恐呢？
□是　□否

D）上述情況對你造成明顯困擾嗎？
□是　□否

E）上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，造成負面影響嗎？
□是　□否

分析：
根據已綜合的國際診斷標準，如果：
A.你的答案「是」；及
B.感覺中有三項或以上；及
C.選答「是」，及
D.覺得自己明顯受到困擾；或／及
E.覺得生活明顯受影響；
那麼，你可能已患上恐慌症。

以上自我測試只供初步評估，不能作為專業診斷之用。
如你對恐慌症有任何疑問，請向臨牀心理學家或醫生查詢意見。
（資料來源：香港健康情緒中心）

後證實患上「恐慌症（Panic Disorder）」。

張建良醫生解釋，「恐慌」感覺通常是被一些事件或事物誘發出來的。常人恐慌的程度是合理的，而且有能力應付，不會把恐慌感覺無限放大，過一段時間就可以回過神來，然後忘記感覺繼續如常生活，但「恐慌症」患者卻失去控制「恐慌」的能力。

恐慌感覺 無限放大

「恐慌症是焦慮症其中一種，特徵是自發性出現恐慌突擊（Panic Attack），患者本身亦不知驚慌原因的，而且會把恐慌感不合理地無限放大。」張醫生說。

張醫生續說，突發時的恐慌感覺可以於數分鐘內達到高峰，身體伴隨心跳加速、呼吸急促、冒冷汗、全身震顫、頭暈昏厥等身體不適病徵，患者會有種強烈被毀滅感覺，甚至覺得快要死亡，所以他們很容易誤會心臟出事，結果令情緒病未能及早診斷。發病次數因人而異，但因深怕「恐慌突擊」再次來臨，患者每日於焦慮及擔憂中度過，導致不少人亦同時患有抑鬱症。重複的「恐慌」發作，有的患者會想逃避而害怕一人逗留家中，有的害怕乘搭交通工具，有的就不敢上街，嚴重影響生活質素及工作能力。

「如果過去一個月內，曾出現三項或以上恐慌突擊時身體及情緒徵狀，同時持續擔心會再次發作而產生逃避行為，身心備受困擾及影響社交功能，即患上『恐慌症』。」張醫生說。

明燈引路 快樂人生

有家族遺傳可能性的「恐慌症」，病因目前醫學界還未有肯定答案，有可能是因為傳遞訊息的化學物質「血清素」不足，導致患者未能處理壓力或情緒，遇上負面事情後，如離婚或死亡，病情就被誘發出來，Katherine的病情相信就是這樣被誘發。

自小患小兒麻痺症，父親又早離開的她，成長期間從來未感不愉快，因為她有兩盞明燈，教她如何笑迎人生，積極過活。

第一盞明燈是她的婆婆，永遠微笑，不強求子女有成就，對人只會稱讚及欣賞。

第二盞明燈是媽媽，永遠堅強，堅持她要入讀正常學校，鼓勵她遇上任何困難，都要嘗試解決。

摯親去世 堅強面對

「我的生活重心就是與婆婆、媽媽開心過活……每日上班前，我都跟她們擁抱……但○二年底開始……半年間她們相繼離世，快樂的感覺沒有了……」Katherine說。

首先是患老人癡呆症的婆婆離去，然後是媽媽肺癌復發，數月後病逝。她雖有心理準備，在辦理身後事期間，一滴眼淚亦沒流過，只是從此沒有了笑容。

工作或生活中，總存在不少壓力，當人的壓力限額爆煲時，情緒病可能因此而生。

香港人「恐慌症」研究

據「香港情緒健康中心」○二年所做的統計調查顯示，患「恐慌症」人數佔4.4%，即每一百個人中，便約有四個患者，女性病患較男性多。保守估計，全港十五至六十歲人口中最少有十二萬人患上。

研究亦見大部分患者都未得到適當治療，只有約四成患者曾求醫，當中四成選擇看普通科，兩成看其他身體專科，兩成看精神科及心理治療。當中亦有部分病患曾進行各類身體檢查，結果有八成被訪者的結果顯示正常，但仍擔心自己健康狀況。

▼治療的藥物及時間因人而異，包括有鎮靜劑、血清素調節劑及放鬆精神等藥物。

失去生命中最愛的她，外表看來如常過活，但心底卻痛苦萬分，不知再為誰而活。同一時段，她又遇上處處針對下屬的惡上司。捱了三年，心理所承受的負面情緒終於滿溢，引爆失控的恐慌症。

壓力爆煲 驚慌失控

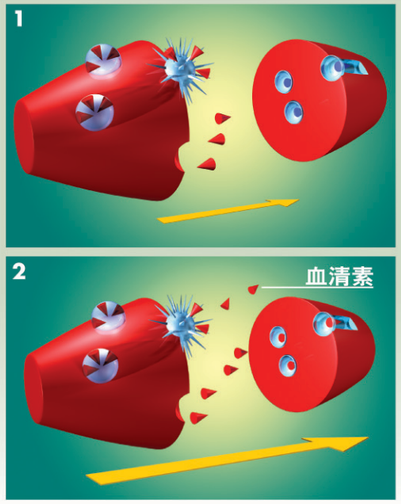
「每人都有一個壓力限額，過度積壓就容易爆煲，但限額有幾多，是取決遺傳基因，有的人可以承受較大壓力，有的則偏低，有的可以轉化成動力，有的卻催化出情緒壓力。」張建良醫生解釋。Katherine失去人生最愛，生活頓失重心，無目的過活，人變得徬徨無助，加上工作遇上壓力，心理更加恐慌，再遇上腦內處理壓力及負面情緒的「血清素」缺少時，「恐慌症」因此而生。

「我曾經想過死，這就可以見婆婆及媽媽……所以好怕一個人在家，好驚，怕自己會做傻事……於是跑出家門，逃到商場打電話給朋友，起碼到了有人的地方，我會覺得安全點。」她回想着說。

知道患病後，她積極面對治療。

「首先是藥物治療，補充血清素，加強她處理負面情緒能力；及紓緩失眠、頭暈及冒汗等徵狀，減少她身體不適，第二部分是認知行為治療。」張醫生說。

血清素的作用



1. 當血清素失衡或缺乏時，神經訊息傳遞受阻，處理驚慌情緒的能力便會大減。

2. 補充血清素調節劑後就可回復神經訊息的傳遞，能紓緩心理及生理症狀。

▲病人接受「認知行為治療」，是透過與醫生傾談，重新學習對抗恐慌感的正面思考方法。

摯親教導 長記心中

「認知行為治療（CBT）」，是透過與醫生或專家傾談間，學會正面思考客觀事物，及多個抗衡不合理恐慌想法或感覺的正面思考方法。

「不明白的朋友只懂叫我凡事『看開一點』，但我根本有病要服藥才有能力『看開一點』……」經歷重創的人要學懂看開一點，的確不容易，對於Katherine這類因壓力長久積累及因腦內傳遞物質減少這情況的病人，真是有苦自己知。

「後來醫生教我『恐慌突擊』時，不用驚慌，相信自己是有能力控制。既然醫生都這麼說，我當然相信，堅信自己有能力控制，啊，果然奏效。」Katherine聳聳肩膀，輕鬆自若地說。

服藥配合認知治療，Katherine明白到生離死別人生必經，她又想起媽媽教導，做人要堅強面對逆境，遺忘了的笑容，終於在今年的四月重回她臉上。

下期預告： 對抗哮喘

社會高度發展，定必衍生多種文明病，哮喘就是其中一種，不論老嫩都有機會受困擾……

三歲開始，吳太團團就患上哮喘，每次病發要即送院打針急救才保小命……

八十歲黎婆婆患哮喘五十年，抵抗力日差，極容易受病菌侵害，去年更因此於半年間三次染上肺炎……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com