

驚恐症

驚恐症是無緣無故、突如其來而且重複地出現的劇烈恐慌及焦慮的一種情緒病。

常見症狀



感到超級驚慌



害怕突然死去或失控、發瘋



身體出現恐慌反應，包括心跳急促、呼吸困難、冒汗、顫抖、胸口鬱悶、頭昏眼花等(部份病人會即時去醫院求救，但查不出身體問題)



驚恐發作後：持續擔心再次發作及其帶來的後果(例如失控、心臟病發、發瘋的感覺)

成因

有家族病史、性格傾向完美主義、容易緊張的特質、遇上壓力指數升高的生活環境，都容易患上這疾病。

治療方案

藥物治療，例如適量使用鎮靜劑、可增加血清素的抗抑鬱藥、抗焦慮藥均有助舒緩症狀。此外，認知行為治療、鬆弛練習、靜觀練習及壓力管理等都有助患者康復。