

失驚無神 心慌慌

你有沒有聽說過，著名的精神分析治療之父佛洛伊德，原來是位驚恐症患者？你又知不知道，發現萬有引力的物理學及數學天才牛頓、美國總統林肯和很多世界知名傑出人物的情緒病問題，亦與佛洛伊德殊途同歸？

如果你常常無緣無故地感到驚恐萬分，或者突如其來地心跳得異常劇烈，驚心動魄令你感覺到快要死掉……，

也許你已經成為佛洛伊德的同道中人，你可能不自知地患上驚恐症。

如果你想有驚無恐，請即細閱本專題，認清驚恐症，學懂消恐招式，齊來消恐吧！

何謂驚恐症？

訪問香港中文大學醫學院
香港健康情緒中心主管李誠教授

你也許會懷疑，很多人當面對某些特定的事物時都可能表現得很驚慌，例如怕高、怕狗、怕老鼠、怕甲由（尤其是當牠一飛起來，很多人都會嚇到魂不附體），然而，這些驚恐反應本也是人之常情吧，可算得上患了驚恐症？

誤入急症室

由於驚恐症發作時，患者很多時都會感到心跳突然加快得很厲害，而且很多徵狀都出現在胸口有關的部位，所以經常會被人誤以為患了為人所熟悉的心臟病，據李誠教授於2005年8月所發表的香港研究報告顯示，香港大約有20%驚恐症患者為此而進入急症室。

「調查亦顯示，平均每位驚恐症病人的醫療開支由數百元至超過十萬元不等，但有大部分病人在求診後病情沒有改善，相信他們可能並未得到有效的治療。」李教授相信，由於驚恐症患者會十分驚慌及急於找出驚恐突襲的原因，所以他們會情願多花錢去做身體檢查，導致有些個案造成重大的金錢損失。

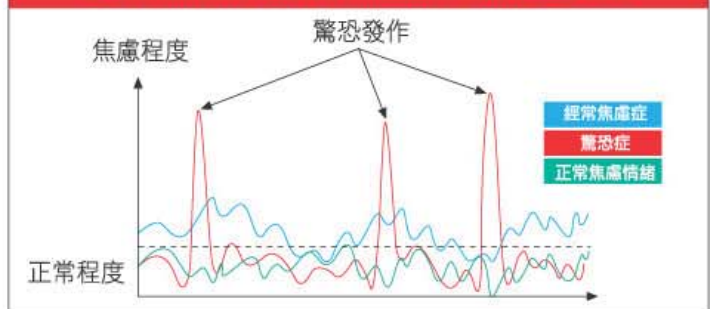
李教授又指出，在外國，很多研究顯示，驚恐症是較常見的焦慮症之一，以香港的研究為例，成人的發病率約是3-4%，而男女比例則約為1:2至1:3，可惜香港一向不太注重驚恐症的研究或教育，所以一般人，甚至乎有些前線醫護人員，對此病都不大認識，令很多患者被病魔折磨多年，做了無數身體檢查仍不知真相，得不到正確治療之餘，亦加重了醫療負荷，令醫者和患者皆感沮喪。■

突發性驚恐

「香港人對於驚恐症可能比較陌生。」李誠教授說：「驚恐症是焦慮症的其中一種，是常見的情緒病之一。根據美國精神病協會 (American Psychiatric Association) 的診斷標準 (DSM-IV-TR)，驚恐症患者必定曾經歷過一次或多次突如其來的驚恐發作 (Panic Attack)，在無法預測下感到強烈驚慌，通常在十分鐘內便達到嚴重的程度，其症狀包括：心跳突然加速或心悸、出汗或冒汗、發抖或發顫、覺得呼吸困難或感到窒息、胸口痛或鬱悶、頭暈或眼花或覺得不穩、喉嚨哽塞、噁心或腹部不適、麻痺或刺痛、打冷顫或血湧上頭而感到臉龐發紅或發熱、害怕自己會死，甚至覺得自己身處的環境不真實或感到失去自我，如果同時有上列四個或以上的病徵出現，而在最少其中一次驚恐發作後一個月內，不斷擔心再度出現驚恐，或者很擔心引致驚恐發作背後的原因或發作後所引致的後果，例如失控、心臟病發、發狂等，又或者在驚恐發作後而導致行為上有明顯的轉變，那就可以判斷為驚恐症。」

李教授解釋，驚恐症的成因有很多，與其他的情緒病大致相同，包括外在壓力、遺傳、突發事件引發等等，目前醫學界普遍認為，由於腦部傳遞物質失去平衡而導致病發為生理基礎因素，而環境壓力及認知模式則是常見的誘發及深化病因。

正常焦慮情緒與經常焦慮症 / 驚恐症之比較



資料由李誠教授提供