

## 反驚恐攻略 1



訪問香港中文大學醫學院  
香港健康情緒中心  
一級執業臨床心理學家

**郭碧珊**小姐

很多研究都證明，認知行為治療有效治療驚恐症，更有專家認為在治療各種情緒病之中，認知行為治療對驚恐症尤為見效。

# 認知行為治療

## Cognitive Behavioral Therapy

**「認** 知行為治療是一種有大量研究證明有效的心理治療方法，臨床心理學家會先與病人建立互信的關係，然後透過改變病人的思想謬誤和不能自控的問題行為，去舒緩患者的困擾。」郭小姐解釋：「驚恐症的患者往往把突然出現的生理反應誤當成災難性後果的先兆，例如呼吸過分急促、冒汗、頭暈和心悸等生理反應，他們會誤想至身體方面會造成暈倒、心臟病發甚至猝死等。患者會非常恐懼出現災難性後果，因此令身體持續處於受刺激的狀態，令驚恐徵狀不能即時減退。」

郭小姐指出，每當患者意識到任何驚恐發作的徵狀時，他就已預期災難必定會發生，因此覺得受到威脅、感到不安，繼而非常焦慮。心裡越恐懼，身體反應越強烈，越容易引發另一次驚恐發作。「所以臨床心理學家首先要細心聆聽每一個小節和患者的種種感受，仔細找出他的認知行為如何錯誤建構，然後才替患者進行治療。」郭小姐說，治療期長短因人而異，一般大約進行十二至十六節治療，而有些情況下，患者需要配合藥物，以致達到最佳治療效果。■

## 治療四部曲

### 1. 情緒教育

如果能讓患者明白到為何驚恐會持續發作，可以令他認清改變思想行為有多迫切和多重要，亦可增強他對治療的依從性。

### 2. 鬆弛練習

在驚恐發作時，患者會因為緊張而致心跳和呼吸都加速，繼而又加劇緊張的程度，惡性循環，驚恐徵狀更難消失，運用適當的鬆弛方法如腹部呼吸法，能有助舒緩驚恐徵狀。詳情請參閱2006年11-12月號《情報新地》第64頁或瀏覽 [www.sundaemood.hk](http://www.sundaemood.hk)

### 3. 改變災難化的思想

使用反覆提問的方式，以幫助患者檢討現有的思考模式，令他重新評估其後果的嚴重性其實並非如想像中那麼厲害。

### 4. 正視焦慮療法

協助患者建立恐懼程度表，由淺入深，讓他逐步去克服本來不敢獨自面對的活動，透過親身的體驗，可以令他深刻了解到，他一直以來所懼怕的情況其實不會發生，從而深化思想方面的改變。