

輔導室活動訊息

- 一、10/18(五)舉辦 102 年度友善校園學生事務與輔導工作－中區生涯輔導知能研習，感謝各位行政同仁在活動辦理過程中的協助。
- 二、10/25(五)13:00~14:45舉辦 102 學年度性別平等教育講座－認識多元性別，講師：鄭智偉(社團法人同志諮詢熱線秘書長)。

輔導室活動剪影班級親師座談會及綜合座談會



輔導室活動剪影性平教育教師研習



2013年10月

第二期



發行單位：國立水里商工輔導室

編輯：許儀貞、李宛芸

國立水里商工輔導室

學生輔導知能月刊

認識恐慌症

約有百分之一點五的人會經驗到這令人難過的恐慌症。它常常發生於十幾歲的青少年身上，原因不明，但幾乎跟生涯的一些重要關口有些關聯，例如：考試、結婚、轉換生活等等（生活調適愛心會）。

瀕臨死亡的恐懼

「強烈莫名的恐懼突然排山倒海的襲來，心跳很快、胸痛、無法呼吸、全身冒汗顫抖，感覺很不真實，很恐怖，以為是心臟病發，快死了！」小蓮回憶第一次恐慌發作。但那次，診所醫生說是感冒。

後來，類似的情形接連又發生兩次，她被送到大醫院急診，第一次查不出原因就回家。第二次被轉進腸胃科住院。照胃鏡發現有輕微胃潰瘍，但胸部X光、心電圖、心臟超音波、血液檢查，腦波和電腦斷層掃描等都正常。心臟科、神經內科，與精神科會診後，精神科醫師診斷是「恐慌症（panic disorder）」，她開始接受治療，但恐慌症發作又發生很多次。

在一個陽光普照的周末，她和親友經雪山隧道去玩時，突然恐慌發作，覺得一輩子出不了隧道了，回程再走雪隧，想到早上的經驗，又緊張又怕，不料，快到洞口的最後關頭又發作。

「如果以1~10來評估恐慌發作的恐懼指數，10是最高，我的答案是13！」她說（康健雜誌 135期）。

不用害怕恐慌症

恐慌症發作嚴重時就像到鬼門關走一趟，會在個案心中留下恐怖的陰影。但這是自律神經系統一時間亂掉了，實際上器官是好的。但強烈的恐懼經驗會形成『身體記憶』，讓下次一點小事又引發電流『再來一次』，可能會越發作越嚴重。這時要先靠藥物阻斷症狀，讓身體忘記這件事情，90%的病人治療一個療程後，就可以回復到病發前，完全沒有症狀，或有些輕微的症狀，但可以靠意志力掌控住（不用害怕恐慌症，陳豐偉，2010）。

恐慌症的症狀

恐慌發作是沒有任何警告或明顯的理由的，那讓人沒法克服的瀕死恐懼遠遠比一般人的緊張要來得強烈的多了。恐慌發作的症狀包括：

- * 心跳加速
- * 呼吸困難，感覺得似乎吸不到氣
- * 頭痛，頭暈，或反胃
- * 顫抖，冒冷汗
- * 感覺喉嚨有塊物阻塞
- * 胸痛
- * 身體或臉有灼熱感
- * 手指或腳指麻痺(針刺感)
- * 害怕自己即將發瘋或死亡



也許你知道因害怕而害怕的身體反應，但恐慌發作卻是毫無原由的。恐慌發作對身體而言是不會有害的，但伴隨的感覺失去控制及死亡的恐懼是最難克服的障礙，甚或引發畏懼、憂鬱、強迫症、自殺等行為。影響甚至會擴大至不敢面對外來的社會，通常這些畏懼與其說是害怕特定的事物或地方，倒不如說是這些事物或地方會讓人害怕引發恐慌發作（生活調適愛心會）。



認識恐慌症

1. 恐慌症罹患率，約佔一般人口比例的1.5%~3%。其中女性的罹患率是男性的三倍。
2. 一般發病平均年齡約在25歲左右，較少超過45歲發病。
3. 目前尚不知恐慌症發病的確切病因，但初步研究結果顯示，與家族遺傳，

及體質有關，且可追溯到個案在發病前，有明顯地面對短期，或長期心理、社會壓力。（台灣醫療網 www.tw16.net）

面對恐慌症

恐慌症發病，到接受精神科治療，這段路艱辛、又遙遠。常見病患，遍訪名醫，且病情一拖七、八年。主要原因，在於對恐慌症認識不足，或對於接受精神科的治療有所忌諱。因此，不管病情或病程輕重，趕快到精神科求診。恐慌症可以先處以藥物治療，愈早就醫，治療效果愈好。在精神科就診還有許多輔助治療法，如精神疾病衛生教育、放鬆技巧訓練、一般心理治療、家族治療，及團體心理治療，會使疾病的治療及復原更為完全。（台灣醫療網 www.tw16.net）

你/妳可以幫助自己緩解恐慌發作

1. **記住這事實**：雖然症狀強烈，讓你害怕，但絕無生命或身體的危險。
2. **瞭解事實**：恐慌症發作時，所經驗的症狀，是身體器官因接受錯誤訊息，而出現過度反應。器官本身，並無毛病。
3. **坦然面對**：不必驚慌求援，留在原處（除非該地有危險）。不要想身體會如何，因為愈想症狀愈嚴重。應該平心靜氣，接受所發生的症狀。因為症狀會過去，且不會持續超過二十分鐘。
4. **做些轉移注意力的事，或小動作**：如內心慢慢數數字、輕拍膝蓋，或慢慢深呼吸等。
5. **平時，練習呼吸調節，及肌肉放鬆技巧**：緊張症狀開始發作，或感到焦慮，引發輕微的身體症狀時，就應趕快開始進行。
6. **正確思考信念**：深信自己不會發瘋、不會死
7. **穩定情緒**：保持原有節奏與身體律動感
8. **行為調節**：持續吸氣、吐氣，放慢呼吸
9. **回饋機制**：告訴自己做得好，下次發作可順利度過
（台灣醫療網 www.tw16.net；台安醫院精神科主任許正典）

陪伴的援手：您也可以幫助恐慌的孩子

1. 轉介精神科治療
2. 陪伴練習呼吸，放慢呼吸
3. 陪伴練習肌肉放鬆技巧
4. 在恐慌發作時，維持鎮定，提醒孩子鎮定面對，症狀會結束
5. 恐慌發作時，協助其轉移注意力