

文/NIMH 林博醫師翻譯校閱

恐慌症首次發作

通常第一次恐慌發作都是無預警的，常常就是在日常生活的活動中發生，像是開車時或是走路上班的時候，突然就被一陣嚇人又不舒服的症狀攔住。這些症狀通常包括了害怕、一種不真實感或是擔心失控的感覺。這一連串的症狀通常會維持幾秒，也可能會持續幾分鐘，然而大多在一小時之內就會逐漸消退。有恐慌發作經驗的人對這種極度不舒服，像是要發狂的感覺，或者好像被什麼恐怖又致命的疾病襲擊的感覺，都能指證經歷。通常這些恐慌發作的人都會到急診室尋求幫助。

首次發作可能是因為當事人面臨很大的壓力，比方說可能是過度的工作量，或者是至親好友的死亡。手術後也可能引發恐慌，嚴重的車禍、疾病或是生產；攝取過多的咖啡因，使用古柯鹼或是其他類似的毒品或是藥物，像是治療哮喘的藥物，這些都有可能導致恐慌發作。然而，恐慌發作通常還是完全出人意表的，這種不可預期的特性，正是恐慌症之所以有如此強大破壞力的原因。

有些沒有恐慌經驗的人會認為，恐慌不過就是一般人常常面對的緊張或是焦慮的感覺罷了。事實上，恐慌發作時，當事人可能不會顯示什麼不舒服的外顯特徵，他們經歷的是一種完全被攔住的驚悚感覺，這種感覺正如他們好像就要死了，就要發狂或者將被徹底羞辱一樣。儘管這些恐怖至極的情況沒有實際發生，但是對當事人來說，這些事就好像歷歷在目。

某些有過恐慌發作經驗的人就只發作過一次，或者偶爾才發生一回，並不會對他們的生活產生什麼嚴重的妨礙。但是對其他有相同情況的人來說，這種慘劇卻會一再重演，並因此深受折磨。

恐慌症併發畏懼症 (Phobic Avoidance)

恐慌一再發生，會使得患者衍生一種對恐慌復發的巨大恐懼。如同前文所述，這種恐懼，可以稱為「預期焦慮」或「對恐懼的恐

Symptoms & Proceedings of Panic Disorder

恐慌症的症狀與進程

信仰
專欄
陽光花園



懼感」，即使在恐慌沒有發作的時候，也會時常出現，並且嚴重介入患者的生活。此外，患者也可能發展出一種不理性的畏懼，稱為畏懼症，就是害怕任何他認為可能引發恐慌的情形；比方曾經在開車時恐慌發作的人，他就可能會害怕開車，即使只是開去雜貨店而已。

有這種畏懼症的人常會產生一種傾向，逃避任何可能誘發恐慌發作的情境，他們的生活也會因此而有更多的限制。他們的工作會遭遇困難，因為他們無法出差或是準時上班；患者和他人的關係也會因為恐慌發作引起的衝突而緊繃或受損，這種畏懼會影響當事人以及他身邊親近的人。

同樣的，夜間的恐慌發作會影響睡眠，使得患者保持在一種清醒的畏懼中。由於這種經驗是如此的痛苦，有夜間恐慌發作經驗的人，往往就會不敢睡覺，因而疲憊不堪。然而，即使沒有夜間恐慌，睡眠還是可能因長期對恐慌的焦慮而擾亂。

大多有恐慌症的人都對他們出現的症狀十分關切，即使他們已經看過醫生，了解這些症狀都沒有致命的危險。他們可能會四處訪醫，希望能夠治療他們自認的心臟疾病，或是呼吸問題。這些症狀也可能讓他們覺得自己是有神經失調或是什麼嚴重的消化障礙。有些患者會連看十個醫生，只為了找出造成這些症狀的原因，做一連串昂貴卻又不必要的檢查。

由於醫生往往無法正確診斷出恐慌症，因此這類的醫療追尋之路經常會持續一段時間。當醫生確實了解情況時，他們又常常用一種「這病沒什麼了不起」，或是「這病沒辦法醫治」的態度，對患者解釋病情。比方醫生

說：「這沒什麼好擔心的，你只是恐慌發作而已。」或者是「你只是神經質。」雖然本意是想讓患者放心，但是這種字眼對於症狀一再出現的煩惱病患來說，不啻是十分讓人灰心的。病患需要知道，醫生說明恐慌症使人不便的本質，但恐慌症可以有效地治療。

恐慌症併發懼曠症(Agoraphobia)

恐慌症如果發展下去，患者會開始害怕身處於任何難以逃脫或是無法求援的地方。這種症狀稱為懼曠症，有三分之一的恐慌症患者深受這種症狀的影響。

典型的懼曠症患者會害怕身處在人群中，排隊、進入大賣場、搭乘車輛或是其他運輸工具。這些人會將自己的活動空間侷限在一個「安全區域」中，這個區域通常指的就是患者的家以及緊鄰的小區域。只要患者的活動範圍超出這個界線，焦慮就會急遽升高。有時候，懼曠症的患者甚至無法獨自出門，但是在一個特別信任的家人或是朋友的陪伴下，患者也可能可以旅行。即使患有懼曠症的人將他們的生活控制在這樣的「安全」環境中，大多數患者仍然一個月會恐慌發作至少幾次。

由於他們的症狀，患有懼曠症的人在生活上會十分不便。有些人沒辦法工作，需要大量依賴家人，像是幫他們買東西或是處理一些家庭雜務。或者偶爾陪伴患者離開「安全區域」出遊。因此，懼曠症的患者會生活在極度的依賴和痛苦中。

(任何人皆可自由轉載，唯請列名NIMH原作及林博翻譯校閱，並須保持Copyfree容許更多人自由轉載。)

