了解

恐慌症/惊恐症

恐慌症是什么？

恐慌症患者会频繁且不经意地出现恐慌发作。这些发作的特点是突然感到恐惧或不适，或感到失控，即使没有明显的危险或诱因。并非所有经历过恐慌发作的人都会患上恐慌症。

恐慌发作通常伴有类似心脏病发作的躯体症状，例如身体或者四肢颤抖、麻，刺痛，和心率加快。恐慌发作可能随时发生包括在睡眠中。许多恐慌症患者担心再次发作的可能性，可能会大幅改变自己的生活以避免再次发作。恐慌发作的频率可能高达一天数次，也可能罕见到一年数次。

恐慌症通常始于青少年晚期或成年早期。女性比男性更容易患上恐慌症。通过正确的治疗和支持，恐慌症患者可以控制症状并改善生活质量。

恐慌症的体征和症状是什么？

患者可能会出现以下情况：

- 突然，反复的恐慌发作，伴随着强烈的焦虑与恐惧感
- 失控感
- 在恐慌发作时感到极度害怕，不详的预感
- 强烈担忧下次恐慌会何时发作
- 害怕和回避曾经恐慌症发作的场所

恐慌症发作期间可能出现的身体症状包括：

- 心跳加快或剧烈跳动
- 出汗
- 发冷
- 颤抖
- 呼吸困难
- 乏力或头晕
- 双手刺痛或麻木
- 胸痛

翻译自美国国立心理健康研究所(*2024*)。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需许可的情况下重复使用或复制。

- 胃痛或恶心

恐慌发作可能持续几分钟到一个小时，有时甚至更长时间。虽然这种感觉令人痛苦，但恐慌发作本身并不危及生命，身体症状通常会随着时间的推移而消退。然而，对某些人来说，对未来再次恐慌发作的畏惧感可能会导致持续的焦虑。

恐慌发作和恐慌症有什么区别?

恐慌发作是指一次性或偶尔发生的强烈恐惧，伴随身体和情绪症状。单独的恐慌发作并非精神障碍。

如果一个人经常在没有预兆的情况下出现恐慌发作，并因为害怕再次发作而长期感到担心或改变日常行为，甚至影响到正常生活，就可能被诊断为恐慌症。

恐慌症的病因是什么？

恐慌症有时会在家族中遗传，但没有人确切知道为什么有些家庭成员会患上这种病，而其他成员却不会。研究人员发现，大脑的几个部分和某些生物过程可能在恐惧和焦虑中发挥着至关重要的作用。一些研究人员认为，恐慌发作就像“误报”，我们身体的生存本能要么过于频繁地被激活，要么过于强烈地被激活，或者两者兼而有之。例如，恐慌症患者可能会感到心跳加速，并认为自己心脏病发作了。这可能会导致恶性循环，使人似乎毫无征兆地经历恐慌发作，而这正是恐慌症的主要特征。此外，研究人员正在研究压力和环境因素在该疾病中的作用。

如何诊断恐慌症？

要确诊为恐慌症，患者必须经历反复发作的、意料之外的恐慌发作。此外，患者还必须至少有一个月的时间担心再次发生恐慌发作，对发作的含义感到恐惧，或者改变自己的行为以试图避免再次发作。

如果您认为自己正在经历恐慌症的症状，请咨询医疗保健提供者，例如初级保健医务人员（例如家庭医生、执业护士或医生助理）、精神科医生、心理学家或临床社工。在问诊期间，医生可能会询问您的症状何时开始、持续了多长时间、发作频率以及对您生活的影响。在讨论您的病史后，医生可能会进行体检，以确保您的症状不是由其他身体问题引起的。

恐慌症还会与哪些疾病同时发生？恐慌症还会与哪

翻译自美国国立心理健康研究所（*2024*）。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需许可的情况下重复使用或复制。

些疾病同时发生？

一些恐慌症患者还伴有其他身心健康障碍或病症，包括抑郁症、其他焦虑症、创伤后应激障碍、强迫症、躁郁症/双相情感障碍、心血管疾病、呼吸系统疾病、肠易激综合征或甲状腺问题。恐慌症也常与酒精和药物滥用有关。

广场恐惧症有时会和恐慌症一起出现。患有广场恐惧症的人常常对某些场所或情境感到强烈的恐惧或焦虑，因为他们担心一旦出现恐慌发作或类似症状，可能很难脱身或无法及时得到帮助。

当同时存在多种心理问题时，治疗往往会变得更复杂。对于既有恐慌症又伴随其他心理障碍的人来说，一个全面的治疗方案可能更有帮助，因为它能够同时照顾到心理健康的各个方面。

如何治疗恐慌症？

恐慌症的治疗通常包括心理治疗、药物治疗或两者兼而有之。选择合适的治疗方案取决于个人的需求、偏好和医疗状况，以及咨询心理健康专业人士或医疗保健提供者。找到最佳治疗方法可能需要反复试验，心理治疗和药物治疗都需要一些时间才能见效。

心理治疗

心理治疗（也称为谈话疗法或咨询）无论是面对面还是通过远程医疗进行，都可能有效。医疗服务提供者可以使用数字或移动技术（例如应用程序或其他工具）来支持或补充治疗。不同的疗法适用于不同类型的人。

认知行为疗法 (CBT) 是一种经研究支持的心理疗法，常用于治疗恐慌症。CBT 教会人们以不同的方式思考、行为，以及对恐慌发作期间或发作前感受的反应。一旦人们学会以不同的方式应对恐慌发作期间焦虑和恐惧的生理感受，恐慌发作的频率就会降低。CBT 已得到充分研究，是心理治疗的“金标准”。

暴露疗法是一种常见的认知行为疗法 (CBT)，专注于帮助患者直面与恐慌症症状相关的恐惧和信念，从而参与他们一直回避的活动。内感受暴露疗法是一种 CBT 技术，它涉及暴露于与恐慌症发作和恐慌症症状相关的身体感觉。暴露疗法可以与放松练习和呼吸训练技巧结合使用。

药物

翻译自美国国立心理健康研究所（*2024*）。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需许可的情况下重复使用或复制。

医疗保健提供者可能会开具药物来治疗恐慌症。药物可属于不同类型但都有效，类型包括：

- 抗抑郁药，例如选择性血清素再摄取抑制剂 (SSRI) 和血清素和去甲肾上腺素再摄取抑制剂 (SNRI)
- β受体阻滞剂
- 抗焦虑药，例如苯二氮卓类药物

SSRI 和 SNRI 类抗抑郁药通常用于治疗抑郁症，但它们也能帮助治疗恐慌症都症状。它们可能需要几周时间才能起效。这些药物可能引起副作用，例如头痛、恶心或失眠。这些副作用通常并不严重，尤其是在从低剂量开始并逐渐增加剂量的情况下。

β受体阻滞剂可以帮助控制恐慌症的一些身体症状，例如心率加快、出汗和震颤。虽然医护人员并不常用β受体阻滞剂来治疗恐慌障碍，但在某些可能引发恐慌发作的特定情境下，这类药物可能会有帮助。

苯二氮卓类药物是一种抗焦虑镇静药物，可以非常有效地快速减轻惊恐发作症状。然而，有些人会对这些药物产生耐受性，需要越来越大的剂量才能达到同样的效果。有些人甚至会产生依赖性。因此，医疗保健提供者可能只会开具短期处方

健康习惯

健康的生活方式也有助于对抗恐慌症，尽管这本身并不能取代治疗。确保充足的睡眠和运动，健康饮食，并向你信任的家人和朋友寻求支持。

如何能帮助自己或患有恐慌症的亲人？

自我科普

帮助自己或亲人应对恐慌发作或恐慌症的一个好方法是寻求信息。研究恐慌发作的体征和症状，了解治疗方法，并关注最新的研究成果。

沟通

如果您正在经历恐慌症的症状，请与您信任的人坦诚沟通，谈谈您的感受。如果您认为您的朋友或家人可能正在遭受恐慌症的困扰，请抽出时间与他们交谈，表达您的关心，并让他们知道你会支持他们。

翻译自美国国立心理健康研究所(*2024*)。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需许可的情况下重复使用或复制。

知道何时寻求帮助

如果您的焦虑或您所爱之人的焦虑开始在日常生活中造成问题(例如在学校、工作中或与朋友和家人相处时),那么是时候寻求专业帮助了。

实践同情心

善待自己和他人,保持耐心。无论进步多么微小,都要认可,并意识到应对恐慌症或恐慌发作的过程中,可能会遇到挫折。

我如何寻求帮助?

如果您担心自己的心理健康,请咨询初级保健医务人员(例如家庭医生、执业护士或医生助理)。他们可以将您转介给合格的心理健康专业人士,例如心理学家、精神科医生或临床社工,他们可以帮助您确定下一步的措施。

如果情况紧急,或者您或您认识的人处于紧急危险中,请拨打911或前往最近的医院或急诊室。您也可以拨打988,这是加拿大自杀危机帮助热线。

翻译自美国国立心理健康研究所(*2024*)。本出版物中的信息属于公共领域,可在无需许可的情况下重复使用或复制。