

驚恐症

驚恐症是焦慮症的一種，患者會在無預警之下重覆經歷恐慌發作，並在其後的四星期內最少有以下的一種情況：

- 不斷憂慮會再有一次恐慌發作；
- 擔心恐慌發作的後果（會令他死去、失去理智等）；
- 因恐慌發作而改變一些行為習慣。

甚麼是驚恐發作？

驚恐發作是一種強烈的害怕和不適感受，患者突然地產生一些身體症狀，並在很短時間內達到極嚴重的程度，使患者感到失控、發狂或將要死亡。

主要症狀多次突然間感到害怕或不安，在大約 10 分鐘內到達最嚴重的程度；並有以下最少 4 項症狀：

● 身體方面

心悸或心跳加速、出汗、發抖、呼吸困難、胸口不適、作悶或噁心、頭暈、不能立穩或甚至昏倒、發冷或發熱、有麻木或刺痛的感覺、覺得喉嚨哽塞等

● 情緒或認知方面

害怕失控或“竊線”、害怕死亡、覺得周圍的事物不真實、覺得魂不附體等

● 其他病徵

憂慮再次發作、情緒低落、自信心下降、擔心發作的後遺症等