

# 惊恐障碍

# 惊恐障碍

**WayAhead**  
精神健康信息服务  
Level 5, 80 William St  
Woolloomooloo NSW 2011

**1300 794 991**  
**info@wayahead.org.au**  
**www.wayahead.org.au**

# 目录

## 惊恐障碍

什么是惊恐障碍？

成因

遗传与性格

父母因素

思维（认知）方式

学习经验和消极的生活事件

寻求帮助

治疗

心理治疗

药物治疗

自我疗法

家人和朋友如何帮助

**我去何处寻求帮助？**



**“我不要他们的可怜或者为我感到难过。我只需要他们站在我身边，让我发泄，让我哭泣，只是不要放弃我”**

**Ashley C**

# 什么是惊恐障碍？

惊恐障碍可以被描述为意外地或者“突然间”经历强烈的恐惧。这些经历被称为惊恐障碍。当某人惊恐发作时，除了感到强烈的恐惧以外，还会感到一系列的身体症状，这些症状可能包括：

- 胸痛
- 恶心
- 头晕
- 呼吸困难
- 心跳过快
- 盗汗
- 颤抖

尽管许多人偶尔也会有若干种这些感觉，然而对于患有惊恐障碍的人，他们会同时发生这些症状中的几种，而且这些症状很快就会变得极度强烈，在几分钟之内即达到强度顶峰，而且毫无明显的原因。患有惊恐障碍的人士有时会在惊恐发作中惊醒。人们普遍认为惊恐发作属于心脏病发作，或者当事人“失去了理智”。然后这使他们的焦虑感更为严重，惊恐发作也因此变得更为强烈。引起惊恐障碍的根本原因是在思想上认为焦虑给身体带来的感觉是危险且负面的，因此当这些感觉出现时，因这些感觉而产生的焦虑就会迅速增加。

患有惊恐障碍的人士时常会避开让他们担心惊恐会发作的地方。当这种逃避变得严重并干扰到他们的日常生活时，就成为所谓的广场恐惧症。

患有惊恐障碍的人士可能想避开的常见场所和场合包括：

- 购物中心
- 乘坐公共交通工具
- 电影院
- 坐在车里
- 离家很远
- 过桥

## 成因

### 遗传与性格

如果家族里有焦虑障碍的历史，那么患上惊恐障碍的可能性就更高。这可能与孩子所继承的基因有关，同时也和孩子对焦虑行为的观察和学习以及家庭成员的思维方式有关。某些人似乎会对焦虑的感受特别敏感，这可能与基因有关，而这些人患上惊恐障碍的风险也更高。

### 父母因素

若父母会对焦虑的感受感到忧虑，或者认为焦虑是危险的，他们的孩子患上惊恐障碍的可能性就越大。

控制型和约束型的养育方式，以及对爱和关心付出较少的养育方式（亦称惩罚式的养育方式）与惊恐障碍有相关性。

### 思维（认知）方式

某些思维方式与惊恐障碍有相关性。“隐性”认知（或思维）方式倾向于考虑即将发生的危险和风险，并对这些想法予以关注。这种思维方式与惊恐障碍有相关性。此外，患有惊恐障碍的人士常常会觉得惊恐发作所导致的后果会比实际情况严重得多，而且往往会高估了在某个场合出现惊恐发作的可能性。

### 学习经验和消极的生活事件

创伤性的人生经历，例如父母的离世，童年时患过重病以及家庭暴力，均似乎与患上惊恐障碍有关系。





**患有惊恐障碍的  
人士可能会想避  
乘公共交通工具**

## 寻求帮助

如果您有严重的焦虑和忧虑，让您的日常生活受到显著的影响，现在已有有效疗法可供使用。您可以通过以下人士寻求帮助：

- 您的家庭医生。您的家庭医生可以将您转介给精神健康专业人士，例如心理学家或精神科医生。在寻找惊恐障碍的有效疗法时，最好先向您的家庭医生求诊。

和所有焦虑障碍一样，惊恐障碍是完全可以治疗的。

## 治疗

### 心理治疗

认知行为疗法（CBT）是针对惊恐障碍的推荐心理疗法。CBT 是一种实用的治疗方法，包括教授实用的焦虑症状应对技能。CBT 帮助人们明白他们的问题、想法、感受和行为如何相互影响，以及更有力的焦虑控制策略。CBT 帮助人们质疑自身消极和焦虑的想法，并且去做一些通常会因焦虑而避开的事情。CBT 帮助人们开始改变这些行为，并减轻他们的焦虑。对于惊恐障碍，这涉及向关于焦虑和惊恐症状的焦虑想法提出挑战，并且学习如何面对产生焦虑的情况和感受。

最近开发出了针对某些焦虑障碍包括惊恐障碍在内的在线治疗计划。在线治疗计划建立在 CBT 的基础上。在线治疗计划可能涉及通过互联网与治疗师进行一些联系。最近的研究显示在线治疗计划可有效减轻焦虑症状。

### 药物治疗

现已发现一种被称为选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）的抗抑郁药物，能在短期和长期内有效治疗惊恐障碍。如果该药物起不到帮助作用，就可能会提供不同的 SSRI。如果起不到帮助作用，就可能会提供另一种被称为 5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SNRI）的药物。您的家庭医生或精神科医生将需要为您开出这种药的处方。



## 自我疗法

自我疗法已被证明为惊恐障碍的有效疗法。自我疗法应包括书籍或其他基于 CBT 的书面材料；接触支援团体（有些支援团体是由曾经历过惊恐障碍的人士运作的）；以及家庭医生关于通过锻炼改善情绪的建议。建议使用自我疗法的形式治疗惊恐障碍的人士定期去看家庭医生（GP）（每 4 到 8 周一次）

## 家人和朋友如何帮助

- 尝试了解患有惊恐障碍的人的焦虑，并切记，尽管您也许不觉得这些事情会令人忧虑，但对患有惊恐障碍的人来说，却会引起强烈的焦虑
- 避免跟患有惊恐障碍的人随便说一句“振作点”或叫其克服自身的忧虑
- 鼓励患有惊恐障碍的人士寻求专业治疗，并鼓励坚持治疗



# 我去何处寻求帮助？

## WayAhead 名录

是一项在线资源，提供新南威尔士州精神健康相关服务机构的详细名单。

[www.WayAhead.org.au](http://www.WayAhead.org.au)

## 热线电话

WayAhead 精神健康咨询热线

1300 794 991

请联系您的医生或当地的家庭医生

当地社区精神健康服务机构



翻译与口译服务署

( TIS ) 131 450

请通过电话口译服务署 ( TIS ) 致电精神健康咨询热线。澳大利亚公民或永久居民免费。

## 有用的网站

WayAhead

[understandinganxiety.org.au](http://understandinganxiety.org.au)

有关焦虑的信息，并联系焦虑支援团体

BeyondBlue

[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

有关焦虑的信息

Australian Psychological Society

( 澳大利亚心理学协会 )

[psychology.org.au](http://psychology.org.au)

1800 22 4636

有关焦虑的信息以及治疗焦虑障碍的心理学家的联系方式

The Virtual Clinic

( 虚拟诊所 ) - 在线焦虑治疗计划

[www.virtualclinic.org.au](http://www.virtualclinic.org.au)

参考：

Cochrane review [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

NICE guidelines [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

## 免责声明

本文信息用于教育目的。由于无法通过宣传册和网站作出诊断，因此务必在需要时获取专业的建议和 / 或帮助。

在获得 Mental Health Association NSW ( 新南威尔士州精神健康协会 ) 确认后可对本文信息进行复制。

协会鼓励读者提出反馈意见，并欢迎大家对所提供的信息发表评论。

终稿审查人 *Emma Pinn*, 2016 年

# “ 我找到了完全理解我的经历的人 ”



