

## 甚麼是恐慌突襲 ( panic attack )

當一個人在自以為安全的情況下，在很短的時間裡，突然感受到有激烈及急劇的身體變化，例如心跳急速、呼吸不暢順等，自然難免感到不舒服。但如果他當時感到極度驚慌，及同時十分擔心自己的身體不健康或思想不受控制，這便是恐慌突襲。

恐慌突襲是甚普遍的。外國的調查發現百分之十至三十五的成人一生中曾經歷至少一次恐慌突襲。

## 甚麼會引致恐慌突襲？

恐慌突襲是由一些心理、行為及生理因素交互影響而成的。

當人遇到危險時，例如被持械行劫，人體便會自動和快速準備「作戰」或「逃走」；這時心跳和呼吸會加速，流向四肢的血液減小。因此人會有頭暈眼花、耳鳴、手腳麻痺、忽冷忽熱等正常反應。

在面對繁重的工作和其他壓力來源時，身體也像面對無形的敵人般，處於以上描寫的「作戰」狀態。很多時，人們因為忙於應付當時的困難，往往不能察覺身心已極為緊張。所以，當發現以上的身體反應時便大為恐慌。

## 身心壓力

遇到一些壓力，感到輕微的焦慮是正常的，這也可令我們的生活有趣，和表現更出色。但假若一個人要面對很大的身心壓力，（如親友患病或死亡，與親友不和，經濟困難等），或因他的應付方法無效或應付能力不足時，他的身體便會長期緊張，容易產生很大的焦慮和恐慌反應了。

## 身體變化

進一步的壓力或身體刺激，（如患病，睡眠不足，煙酒過多，由濃茶、咖啡及朱古力等食品攝取太多咖啡因，服用某些藥品等），會令他的神經負擔百上加斤，因而引發突然及激勵的身體反應。

當這些急劇身體反應是在大部份人認為安全的情況下忽然出現時，一些人便誤解這些反應是代表身體有嚴重疾病或自己失去自控能力。這些擔心是會產生更多的焦慮，加劇身體的反應，就像右圖顯示般，演變成一個惡性循環。

## 呼吸短速

此外，一些人面對一些緊急事情或壓力時，他們的呼吸會變為短速。短速的呼吸是會導致頭昏眼花、手腳酸麻、雙足無力、心跳加速、胸口鬱悶或作痛、冒汗、顫抖及焦慮增加等感覺。這些反應也容易被誤解為身體有毛病。

## 有恐慌突襲後會怎樣？

經歷突發恐慌突襲後，當事人多誤信自己患上心臟病或其他身體疾病，因為往醫院急診室求診。很多時，身體檢查及化驗結果都顯示當事人身體無恙，但是恐慌的感覺仍然延續。

## 可能演變為「恐慌症」

假若引發恐慌突襲的來源及應付壓力的方法不變，再有恐慌突襲的可能性就自然很高。

此外，一些人也因畏懼再有另一次恐慌突襲而精神變得更為緊張。於是，這樣更容易引發恐慌突襲，形成另一個惡性循環，導致患上恐慌症。

### 可能演變為「廣場恐懼症」

當恐慌嚴重時，大部份的人會盡快離開當時的環境。希望這能制止恐慌突襲的徵狀，也可避開別人，以免他們看見自己的尷尬行為。

一些人因為擔心下一次的恐慌突襲是會在一些不能隨時離開的地方，（例如車輛、火車、巴士、扶手電梯、升降機等），而迴避這些地點。另外，一些人也因恐怕昏倒時沒人照顧，而避免獨自一人。

在初有恐慌突襲的一星期內，約百分之三十的患者會由初時的只畏懼一樣事情（或點）擴展至廣泛地逃避很多事情、活動或人多的地方（例如市場、廣場等），久而久之便會成為「廣場恐懼症」患者。這樣他們的工作及生活質素便大為影響了。