

惊恐/焦虑发作

现在有很高比例(35%)的专科学院和大学在校生都曾经历过惊恐或焦虑发作。体会过惊恐发作的人们普遍都描述“这是他们一生中最糟糕的感觉了”。大多数人是在青春晚期和二十几岁的时候经历他们第一次的惊恐发作。若没有及时得到治疗，惊恐发作便会随着时间增加其发作频率，严重程度和发作周期。其中有3%的人群会发展成恐慌症，其症状包括了反复的惊恐发作并伴随着对下一次惊恐发作的强烈恐惧感。

以下是一些普遍的惊恐发作的症状：

- 呼吸急促
- 强烈的害怕，恐惧，或恐慌
- 胸腔，颈部或背部的紧张，不适或者有压迫感
- 心跳加速或心悸
- 出汗
- 感到喉咙有肿块，呼吸困难，窒息的感觉
- 晕眩或轻微的头晕
- 虚弱
- 颤抖或者发抖
- 手脚发麻
- 口干舌燥
- 恶心干呕或者胃不适
- 冷颤或脸潮红
- 尿急，有便意
- 有强烈的逃离当时环境的欲望
- 现实感丧失（例如：感到不真实，像在做梦）
- 人格解体（例如：感到你是脱离自己身体之外的）
- 失去理性的思考和非理智的恐慌

请记住，不是所有人都会经历相同或者所有以上的症状。每个人的身体状态不同也会使得每个人的症状有所不同。然而，由于这些症状会非常强烈，因此它们总是频繁的被误解：比如觉得自己将要面临死亡，犯心脏病，要发疯了，快要窒息，将要晕厥，自己的身体失去控制，或者会使自己进入窘迫的困境。因为这些恐慌，人们也会害怕自己未来会有更多的惊恐发作，因此频繁地避开那些他们觉得会激发其他惊恐发作的场景或地点。幸运的是这些毫无依据的恐惧是可以被缓解并且最终被克服。以下一些小技巧可以帮助你更好的理解并处理惊恐发作。

相关技巧

1. 请教专业医师

在你尝试其他任何治疗方法之前，很重要的一点是你需要你的医师帮你排除由其他病症所带来惊恐症状的可能性。普遍来说，只需要认识到自己没有其他病症，惊恐症状就会明显减缓。如果惊恐症状是由于其他病症所引起的，只要针对治疗其病症，惊恐症状自然就会消失，并不需要进一步的治疗。

2. 认识到惊恐发作是可以治疗的
只要你愿意去学习了解惊恐发作的特性并好好运用本资料所列出相关技巧，惊恐发作是一个治愈机率非常高的症状。统计表明，只要运用这些技巧，80-90%的人群将会感到病情减缓。少数人在运用这些技巧后没有改善则可能需要其他药物来辅助。

3. 意识到惊恐发作是不会带来伤害的
意识到惊恐发作不能也不会对你造成任何伤害或者以下你可能会害怕发生的危害。惊恐发作不会造成：
 - 心脏病
 - 心理疾病
 - 呼吸衰竭
 - 窒息
 - 晕厥
 - 失去平衡
 - 身体失去控制
 - 中风
 - 死亡

惊恐发作症状从来没有伤害过任何人。这些个恐慌完全是出于想象。这是因为你还没有理解你的身体发生了什么，感到身体的改变非常强烈，并且这些症状经常没有什么明显的原因而发生。惊恐发作甚至可以让你从睡梦中醒来。

你需要认识到惊恐发作是我们正常人对于察觉到的危险做出的一种生理反应。这种生理反应即便在非真实危险环境下也会产生。这个反应也就是我们常说的应激反应（狩猎式反应）或“搏斗或逃跑”反应。这种自然生理反应是我们求生的本能，能够让我们人类在面对危险环境时候可以迅速做好搏斗或逃离的准备。在惊恐发作时身体所发生的生理变化与应激反应相同，但由于实际环境不是真正的危险，因此这样的反应并没有实质用途。

由于惊恐发作的症状会非常强烈，所以也让人觉得特别的恐怖。你需要意识到这些反应即便可能会持续几个小时甚至好几天，但并不会危害到你的身体。当你理解了“搏斗或逃跑”反应的目的之后（例如：让你的身体准备好来面对危险环境），每一个你所经历的生理症状都可以被清楚解释。

4. 不要强迫自己去停止所有的症状
不要尝试去立刻停止惊恐发作，因为这不仅不会成功并且还会增添更多的焦虑，害怕，和沮丧感。请开始运用你将要学到的技巧来帮助冷静你的身心。

当肾上腺素散发到你的身体中，它会需要一些时间去被身体代谢，因此你不能立刻停止惊恐发作的症状。你将会经历一些症状，但只要你不会这些症状过度反应，它们便会在短时间内消失。这些症状会在第3-5分钟的时候

特别强烈，之后就会慢慢缓解。

5. 对自己症状采用接纳的态度

尝试对这些症状建立理解还有接纳的态度，并认识到其实它们并没有真的危险。允许你自己去接受你的身体的状态并运用你所学到的技巧去调整。不要尝试去对抗你的症状。你只需要给它们一些时间去消失。

6. 运用正面的自我评价

在惊恐发作的初期，写下并且开始在脑中重复一些正面的短句。你可以运用一个单独短语或者组合句子，取决于哪个对你更加有效。运用对你和你的症状最合适的这些短句。一些普遍的正面短句包括：

- “我知道我的身体正在发生什么。我只是需要开始呼吸。”
- “我可以接受我身体的变化因为这些变化不会对我有任何威胁”
- “最坏的结果就是我会感到不舒服。我还是可以应对自如”
- “我知道要做什么。我之前也有有效的应对过”
- “如果我运用了技巧，这些症状将不会持续太久”
- “这可以是个很好的练习的机会，我可以去尝试运用我所学过的技巧”
- “我无法在这一秒停止症状，但我也不要去停止它们”
- “我可以幸存下来的。我之前已经历过了”
- “这只是焦虑而已。我没有要发疯”
- “我只需要随着流程走就好”
- “这不是心脏病。我已经做过相关检查了”
- “没有什么严重的事情会发生在我身上。这只是一只不愉快的感觉而已”
- “这只是身体的搏斗或逃跑反应。没有什么好怕的”

7. 学习练习腹式呼吸法

当你在使用以上正面自我评价时，可以同时开始做一些腹式呼吸。由于搏斗或逃跑是一种全有或全无的反应，你唯一需要做的只是去改变其中一种症状，其他症状便会自然被控制。由于我们的呼吸是受意识控制的，这是第一个也通常是最好的地方去开始让身体产生相反的反应---让身体放松模式。

腹式呼吸法是指用你的鼻子缓慢的吸气，数到4或5，然后再用嘴巴呼气，数到4或5。如果你的方法正确，你的胃部在吸气时将会慢慢鼓起。你可以通过把你的手放在你的胃上去检查你呼吸的方法是否正确。记得学习腹式呼吸法是一门技巧。所以当你在没有惊恐反应时应该多做练习，这样你在需要的时候你可以更好的运用它。腹式呼吸法还可以帮助你预防换气过度以免恶化惊恐发作。

8. 运用干扰方式

运用多种干扰方法去转移你对自己身体症状的注意力。干扰方法有很多种，可以包含任何事，从简单的重复动作到需要极度集中注意力的。以下提供一些例子：

- 从100开始倒数，每隔三个数字一组

- 玩弄你手上的戒指
- 看你手表上的秒针
- 嚼口香糖
- 在你电脑上做事
- 拼拼图
- 与朋友交谈
- 弹乐器
- 集中注意力在你的学业任务或者工作任务上

9. 多做运动

当肾上腺素被释放到你身体里，你的能量会明显的提高。你可以通过运动消耗这些能量，而不是让焦虑、焦虑症状来消耗你的能量。这些运动可以用任何形式表现，包括：

- 跑步
- 骑车
- 做家务
- 打理庭院
- 游泳
- 力量训练
- 拉伸
- 瑜伽
- 任何运动

10. 参与娱乐活动

当你在惊恐发作时，做任何会让你开心的事情会同时干扰你的症状并且会产生正面的情绪来对抗焦虑。这些娱乐活动是没有限制的，取决于你的时间和兴趣爱好，但是可以包括：

- 去看电影
- 吃零食或正餐
- 看电视
- 玩桌游
- 和你的伴侣浪漫一下
- 冲澡或泡澡
- 玩电脑游戏
- 去听音乐会

11. 把惊恐发作记录下来

借由跟踪记录每次惊恐发作，你可以从中学习认识到是什么诱引了惊恐发作从而学习更好的控制它。你的记录需要着重在惊恐发作之前的环境条件等。可能的诱因包括：压力（急性或者慢性的），负面的想法，疲惫，过度换气，温度改变，锻炼过累，刺激（例如咖啡因，尼古丁），糖，你环境的改变，特殊的人，心情转变，重大的损失，或者细微的体内变化（例如心率，肌肉紧张）。研究表明那些更容易有惊恐发作的人是过度的聚焦到身体的细微变化，然后将这些变化联系到自己身体可能会发生惨剧。举个例子，当他们感到胸口有点压迫感，他们就会坚信这意味着他们将会窒

息。

12. 识别你惊恐的初期症状

惊恐发作一般带有逐渐加剧的症状，从一些细微的感受开始逐渐变成严重的症状。如果你能学习意识到更多的细微初期症状然后运用一些技巧在这个阶段进行缓解，严重的惊恐发作就会更有效的被预防。一些早期的症状可能包括手掌出汗，心率增加，肌肉紧张，或者晕眩。你在辨认这些早期预警方面越来越熟练，你就可以越来越轻松地控制惊恐发作。

13. 学会分别焦虑程度

因为你的焦虑程度和症状强烈程度会随着惊恐发作而改变，所以你对焦虑程度的辨别和评分会对症状本身有所帮助。你可以简单的使用0-10来评分，0代表没有焦虑也没有其他相关症状，10代表非常焦虑并且带有恐惧自己会死亡或者发疯的一些症状。

当你学习了如何辨别你的焦虑程度，你就可以轻松的判别惊恐程度的强弱，或在不同的阶段运用不同的技巧来舒缓症状。

14. 降低你总体的压力程度

一些简单的日程变化会减缓你总体的压力程度，并且让你更少受惊恐发作影响。这些可以包括：

- 每日锻炼
- 饮食上减少兴奋刺激物（比如 咖啡因，尼古丁）和糖
- 保持一个健康的饮食习惯
- 生活节奏放慢
- 建立你的支援系统
- 做一些每日放松的事情
- 找一个独处的地方

15. 与别人倾诉惊恐发作对你带来的困扰

运用与别人倾诉你的惊恐发作，你将会时常感受到在焦虑上明显的降低，因为你不再会害怕在惊恐发作时被别人发现。当然，如果别人知道了你的情况，他们可以同时理解你和支持你。记住，所有人都会经历特别焦虑的时期，然后去学习如何管理它。统计表明高达30%的人群曾在人生的某一阶段经历过惊恐发作。

16. 渐进式肌肉放松法

渐进式肌肉放松法是一个很有效的方式去诱导身体去放松。收紧肌肉群8-10秒然后集中放松15-20秒。重复这个方法到每一个肌肉群，或者只集中在一些在惊恐发作中经常紧张的肌肉群。

17. 运用意念停止法

意念停止是一个普遍的技巧去干扰一些无用的负面的想法。由于惊恐发作时常包括一些悲观的想法，去干扰这样的想法是非常有用的。运用意念停止法的方法是你只需对自己大声喊停或者喊类似的词语。也可以在脑子里

说。另外，用皮筋弹自己的手腕也可以在生理上帮助你转移注意力。最后，把这些无用的想法用一些之前提到的正面语言来代替。

18. 阐述你的感受

堆积你那些没有被释放出来的情感会激增你的压力程度，并且让你更加容易触发惊恐发作。在尊重他人感受的情况下阐述出你的感受给别人听可以减缓很多压力，并且让你对惊恐发作更加有免疫力。写出你的感受也可以是另一种健康的方式去释放它们，这可以是日记，小记录，或者信。

19. 间断性的离开诱导焦虑的环境

如果你的惊恐发作已经严重到不可抵挡，你可以选择暂时离开这个会加重焦虑的情景从而缓解你的症状。但为了不要让自己养成这种逃避情境的习惯，当你觉得症状被控制了以后，你需要立刻回到这个诱导焦虑的环境里。

如果你可以管理你的惊恐发作且不需要离开环境，这则是一个很好的技巧去最终达到真正的管理效果。

20. 运用症状诱导法

症状诱导法的意思是有目的性的引发一些惊恐发作的症状，最终的目标是接受这些症状，知道他们是无害的。通常，症状诱导法是在心理医生的辅助下完成的，但是可以通过一些指导靠自己完成。

在你运用任何技巧之前，请明确当你运用它们的时候没有医学方面的禁忌（比如心脏问题，哮喘）。当你发觉焦虑或其他不适的症状时，可以运用症状诱导法30秒左右。然后重复这个技巧每天一次，直到这个症状再也不会让你感到焦虑。依据Bourne（2000）在“*The Anxiety and Phobia Workbook*”列出的概述，这些诱导技巧包括：

- 过度换气2分钟
- 捂住你的鼻子通过吸管呼吸一分钟
- 爬楼梯90秒
- 在办公椅上旋转一分钟
- 收紧身体中一块肌肉群一分钟

当你做完任何一个症状诱导法，联系一些之前学习的技巧去减缓你的焦虑。这个完整的步骤会帮助你正面看待身体的症状比如心率快，出汗，晕眩，或者身体紧张，学习他们是无害的，并不是身体会发生厄运的警告（例如你犯了心脏病，或者窒息死亡）。

21. 预约你的心理医生

虽然你可以通过这张资料建立很多自我帮助的技巧，但是你可能还是会从学校心理诊所的心理专家中得到额外帮助。我们可以帮助你在同时学习这些资料里的技巧时候，提供更多辅助技巧去帮助你克服你的惊恐发作。通过心理医生协助运用症状诱导法，对于对抗不合情理的想法会特别有帮助。

22. 如果以上方法都不起作用，请使用药物

药物可以帮助缓解你的症状，但是这是万不得已才会使用到的方式。因为在文章中提到其他的技巧都是非常有效的而药物则有不少缺点。一些可能会使用到的药品包括抗焦虑，抗抑郁，还有 β -受体阻滞药。但是，每一个这样类型的药物，都存在很多副作用。并且，依靠药物你可能无法发展到通过自我学习去控制惊恐发作的感受。一些研究表明一旦药物停止，惊恐发作就会复发（高达80%的机率）。

由 **Kim Maertz** 博士撰写
心理健康中心
阿尔伯塔大学