

了解恐慌症

恐慌發作是精神和身體上強烈的焦慮症狀的短暫發作。

即使沒有真正的危險，它們也會突然出現並讓人感到難以承受。您可能會感到失控、脫節，或是感覺有什麼嚴重不對勁。

雖然恐慌症發作可能令人恐懼，但它並不會危及生命，而且在適當的支持下，它可以變得更容易控制。



**大約40%的澳洲人
一生中經歷過一兩
次驚恐發作。**

徵兆與影響

每個人對恐慌症的感受可能不同，但常見的經驗包括：



身體感覺

心跳加速、呼吸急促或淺、出汗、顫抖、頭暈或感覺窒息。



難以抑制的情緒

突然感到恐懼或莫名的不安，卻沒有任何明確原因。



令人困擾的念頭

擔心自己失控、心臟病發作，或即將發生不好的事。



強烈的逃離衝動

即使沒有真正危險，仍感覺必須離開當下情境。



思考混亂

腦中一片空白、難以專注，或思緒飛快。



抽離感

感覺與周遭環境脫節，或像從身體外部觀察事物。

成因

恐慌發作沒有單一成因。通常是多種經歷與情緒累積的結果，例如：

壓力事件

重大生活變動，如考試、搬家、感情破裂或喪親之痛。

長期壓力

來自工作、金錢的持續壓力，或長期感到不堪負荷。

過往經歷

艱難或創傷事件，如虐待、霸凌或童年壓力。

家族病史

在容易焦慮或恐慌發作的人身邊成長。

特定觸發因素

如人群、衝突，或感覺失控、不安全的情境。

健康因素

如慢性疼痛、特定疾病，或咖啡因、尼古丁、酒精等物質。

恐慌發作絕非你的錯。無論原因為何，總有方法能幫助你應對當下的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識恐慌出現的時機與模式

制定如下方這樣的計畫，能幫助你察覺規律、理解觸發因素，並找到應對方式。

恐慌發作應對計畫

預先察覺

哪些情境或念頭會引發恐慌？

例如：擁擠場所、壓力事件、失控感

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：心跳加速、暈眩、抽離感

管理

我能做些什麼來照顧自己？

例如：接地技巧、向信任的人傾訴、用冷水拍臉



實用的管理策略



運用接地技巧

專注於呼吸或五感的活動，有助緩解生理不適。



專注於令人安心的事物

緊握一個有意義的物品或照片，或重複一句能讓你平靜的話語。



提醒自己這會過去

恐慌發作通常在10分鐘內達到高峰。你可以反覆告訴自己：「這是暫時的。我經歷過這種感覺，一定能撐過去。」



說出來

向信任的人（如朋友、家人或專業醫療人員）分享你的感受，能讓你獲得支持與理解。



調整物質攝取

減少咖啡因、尼古丁、酒精或其他物質，可能降低引發恐慌症狀的機率。



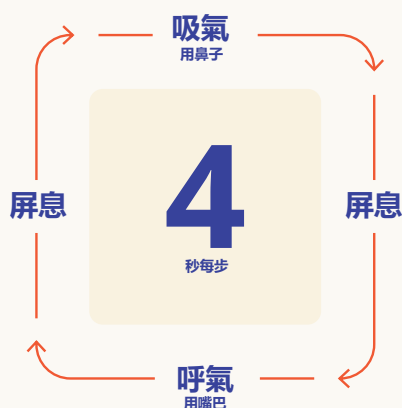
優先考慮休息與活動

充足睡眠並透過散步或伸展等溫和活動讓身體動起來，有助於管理壓力。

想立即嘗試些什麼嗎？

若感到痛苦或不確定從何開始，接地技巧如**方盒呼吸法**、**順序背誦**或**運用五感**能緩解身體不適，轉移對壓力源的注意力。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...

- 5個你能**看見**的東西
- 4個你能**觸摸**的東西
- 3個你能**聽見**的東西
- 2種你能**聞到**的東西
- 1種你能**嚐到**的東西



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 恐慌發作頻繁發生或感覺症狀加劇。
- ✓ 持續恐懼或憂慮下一次發作何時來臨。
- ✓ 因擔心再次發作而開始避開人群、特定場所或活動。
- ✓ 難以應付現狀、感到絕望，或出現自我傷害的念頭。
- ✓ 焦慮已影響日常工作、學業或人際關係。
- ✓ 長期出現頭暈、胸悶或呼吸困難等身體症狀。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。

隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解與管理恐慌發作並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/panic-attacks/services 或掃描QR碼開始行動。

若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

