

了解惊恐发作



惊恐发作是短暂而强烈的心理和生理焦虑症状发作。

它们可能突然袭来且令人难以承受，即使并无实际危险。可能会感到失控、脱离现实，或觉得有严重问题发生。

虽然惊恐发作令人恐惧，但不会危及生命，在适当支持下可以逐渐缓解。

约40%的澳大利亚人一生中会经历一两次惊恐发作。

症状与影响

每个人的惊恐发作感受不同，但常见症状包括：



躯体症状

心悸、呼吸急促或浅表、出汗、颤抖、眩晕或窒息感。



强烈的逃离冲动

即使没有真实危险也迫切想离开当前处境。



压倒性的情绪

突如其来的恐惧或莫名的不祥预感。



思维混乱

大脑空白、注意力涣散或思绪狂奔。



令人困扰的念头

担心自己失控、心脏病发作或即将发生不幸。



抽离感

感觉与环境脱节，仿佛从体外观察事物。

成因

惊恐发作没有单一诱因。通常是多种经历和情绪累积的结果，例如：

压力事件

考试、搬家、分手或丧亲等重大生活变故。

家族病史

在焦虑症或惊恐发作患者身边成长。

持续压力

长期的工作经济压力或慢性过劳状态。

特定诱因

人群聚集、冲突场景或失控/不安的处境。

过往经历

虐待、霸凌或童年创伤等痛苦事件。

健康因素

慢性疼痛、特定疾病或咖啡因/尼古丁/酒精等物质。

经历惊恐发作从来不是你的错。无论原因如何，总有方法可以应对你的感受。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别恐慌出现的方式和时机

制定如下计划能帮助你觉察规律、理解触发因素，并找到应对方法。

惊恐发作应对计划

预判

哪些情境或想法会引发恐慌？

例如：拥挤场所、压力事件、失控感

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例如：心跳加速、头晕目眩、抽离感

管理

我能做些什么来关爱自己？

例如：接地技巧、与信任的人交谈、用冷水拍脸



实用的管理策略



运用接地技巧

专注于呼吸或五感的活动能缓解身体症状。



专注于令人安心的事物

握住一个有意义的物品或照片，或者重复一句能让你平静的话语。



提醒自己这会过去

惊恐发作通常在10分钟内达到顶峰。你可以反复告诉自己："这是暂时的。我经历过，我能挺过去。"



倾诉出来

向信任的人（如朋友、家人或专业健康人士）分享你的感受，能让你获得支持与理解。



调整物质使用

减少咖啡因、尼古丁、酒精等物质摄入，可降低触发恐慌症状的概率。



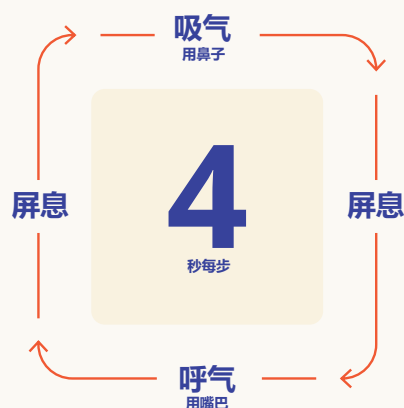
重视休息与运动

保证充足睡眠，并通过散步或拉伸等温和运动调节身体，有助于缓解压力。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或不知从何开始，接地技巧如**方块呼吸法**、**顺序背诵**或**调动五感**能缓解身体不适，转移你的注意力。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 惊恐发作频繁发生或症状持续加重。
- ✓ 持续恐惧下一次发作可能何时来临。
- ✓ 因担心再次发作而回避某些人、场所或活动。
- ✓ 难以应对现状，感到绝望或有自残念头。
- ✓ 焦虑已影响到工作、学业或人际关系等日常生活。
- ✓ 长期出现头晕、胸闷或呼吸困难等身体症状。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

理解和应对惊恐发作并非必须独自完成的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全局及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问lifeline.org.au/panic-attacks/services或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。

