

戰勝恐慌症

～你願意做一位「因病得福」的幸運者嗎？

恐慌症屬於精神官能症的一種，生理功能正常、精神狀況和一般人相同、也能正常的工作和唸書；一旦發作，同時會有身體上和心理上的強烈不舒服，例如突然呼吸急促、頭暈、心悸、胸悶、盜汗、四肢無力、以及心理上覺得就要死掉或發瘋的感覺……。大約每100個人當中就有1或2位會得到這個疾病，開始得病的年齡在20歲左右。

我到底有沒有病？

恐慌症的第一次發作通常是突然發生的，當時可能正在做家事、開車上班、與人聊天或是去買菜的過程當中發生，經過2、30分鐘會自動慢慢恢復，可能他（她）周圍的朋友或路人才剛幫忙把他（她）送到醫院或診所，尚未接受治療就發覺病患「沒事了」；發作後，他（她）去醫院做檢查，幾乎所有的報告都是正常的；

幾次發作之後，家屬會覺得患者是「無病呻吟」、「藉機會偷懶」而責怪他（她），病人本身既感到委屈又害怕自己得了不治之症，開始緊張不安，有的病人可能因此會以為恐慌發作是和那些發作過的地方「犯沖」，而避免再去那裡，逐漸的退縮在家中，不敢外出上班或到公共場所，如果病人是在家裡的廚房、浴室或客廳發作的，他（她）甚至不敢一個人在家裡，一定要人陪他（她）在家，要不然就是自己一直在外面，等家人回家才敢回去；許多病人形容自己這些情況是「半殘廢狀態」。

為何會得到恐慌症？

恐慌症不是單純的身體疾病，先天上體質的脆弱、意志力不夠堅強、個性上有急躁以及追求完美主意的傾向，加上環境的壓力、生活中可能發生較重大事件的刺激之後，長

期的情緒壓抑，超過自己所能負擔的狀況，導致恐慌症的發生。確實的原因仍需要醫療界繼續研究。

恐慌症能醫治嗎？

由於「恐慌症」這個病名是十幾年前才被確定屬於精神官能症的一種，很多科別的醫療人員至今仍不完全了解治療方法以及預防之道；社會大眾對這個病也不認識，因此恐慌症好像變得很神祕、很可怕；事實上，如果能正確醫治，病人可以完全恢復，或是至少不會因為這個病而影響自己的工作和生活；如果病人得到醫護人員適當的照護和家人的協助，並且能全面反省目前生活狀況，或許還能改進個性、態度、以及生活中一些不良的習慣，反而會改善生活品質，增進家人的親情。

誰能幫助我？

以下介紹正確的醫療

→ 方法：

1.到精神科診療

許多恐慌症病患在內科、神經科、高血壓門診等處得不到合適的醫護照顧，轉而尋求中藥、偏方、算命、拜拜，不但浪費金錢和時間，受「前世業報」或「改運」等蠱惑，看低自己，任人擺佈，更嚴重還會引起病人的憂鬱現象，甚至部份病人會出現自殺的行為。正確的選擇是去看精神科醫師，接受專業的照護。

2.合作服用藥物

目前已經有幾種精神科藥物可以幫助恐慌症患者控制疾病和預防發作。大多數的人都以為精神科的藥就是安眠藥或鎮定劑，吃多了一定會上癮；這兩個觀念都是不正確的。所有藥物（包括中、西藥）都有它的功能，服藥過程都應該與醫師保持溝通

，才能找出最適合自己的劑量和服用方法，使藥效發揮到最高。

3.學習放鬆技巧

肌肉放鬆訓練可以讓呼吸速率降低、心跳變慢、使手指溫度升高一些、腦裡面的荷爾蒙改變……，這些生理現象的變化可以使恐慌發作的症狀減輕，平常練習深呼吸，到醫院治療的時候學習肌肉放鬆的技巧就比較容易了。

4.培養規律的運動

規則的運動可以幫助我們平衡情緒，改善急躁的個性；許多恐慌症病人接受醫護人員的建議，選擇溫和的運動（例如國小學生的健身操、太極拳、健行約30分鐘等），每天確實執行，都發現運動能增強體力、改善情緒、幫助自己控制恐慌發作的不舒服，縮短治療的期間。

5.將自己的心理壓力說出
和精神科醫護人員充

份的溝通，讓他們幫忙分析問題和困難；由醫護人員與病人共同找出合適的處理情緒方法，心理壓力如果超過自己所能負擔的程度，會降低身體抵抗力，更容易生病。如果自己和家人的溝通不良，也可以經由精神醫護人員協助改善。

6.讓家人或周圍的同事、親友知道如何協助自己

很多病人不敢告訴家人或親友，怕別人把自己當成「瘋子」或是「精神分裂病患」；雖然大多數的人都不認識這個病，病人自己也解釋不清楚到底怎麼了，但是病人至少可以讓周圍的人知道如何幫自己減低壓力，發作的時候，可以幫自己找個安靜、通風的地方休息，喝杯溫熱的開水，等約30分鐘左右讓症狀慢慢消退。這樣就不會每次發作都緊張的跑急診室。

農友的福音

綠色大革命神奇有效微生物群

日本原裝進口 栽培旺(SAION)-EM系列

使用方法：灌土、噴葉
效力：促進發酵分解動植物殘體及新陳代謝改善土壤團粒結構，防止水分養分流失，減少連作之損害，抑制線蟲繁殖，促進發芽增加甜度，延長收穫物之保鮮保藏期限……
檢台(83)5字第00351號

商品名 楓木業企業股份有限公司
栽培旺-EM1號 地址：台南市荷前路一段245號
栽培旺-EM2號 電話：(06)2233027-9
栽培旺-EM3號 傳真：(06)2233043

您的共有地增值了！

分割 = 共有產權分割後，持分權變個人所有權。
合建 = 土地變個人所有後，將要起大層賺大錢。
開發 = 我們會為您共有土地點地成全。

別讓您的權益睡着了！


★搶得先機★先處理先得利 / 馬上增值
不處理機會盡失 / 永久贬值
您有共有土地問題先辦先贏 / 機會不多 / 全國聯線作業，由數拾名專業律師、代書、專家為您竭誠服務、解決。

萬里隆企業管理顧問有限公司
諮詢專線：(02)5110752

OM 55B 肥料濃度計

肥料檢查器

肥料濃度計



作物生長最重要者為肥料，但施肥過多反而產生肥傷，作物的生長會停止，較嚴重時會枯萎而死，要改良曾經因肥料過多而發生障礙的土壤是相當困難的，因此使用肥料濃度計事前預防土壤發生障礙是最有效的，亦可測定一般溶液。

直接郵購 特價優待4725元

友玉企業股份有限公司 新豐郵政(20)號
電話(06)8322511 FAX (06)8322581
郵政劃撥03228888友玉企業股份有限公司帳戶

7. 建立樂觀、積極的生活態度

「天生我才必有用」
一上帝創造人類，每個人都有自己的價值，這個價值不會因為年齡、學歷、或是工作種類而有任何改變影響，雖然社會上有貧、有富，人生不如意的事也很多，我們還是可以找出自己生活的目標和人生的意義，自己肯定自己是最重要的；如果凡事往壞處想，除了招惹痛苦和疾病，得不到任何幫助。

8. 其它注意事項

咖啡、茶、酒、過量

吸菸，這些東西具有刺激性，可能會使一些體質較差的人引發恐慌發作；熬夜、整天坐著極少運動的人、做事追求完美或個性急躁的人，也都比較容易得到恐慌症。

目前全國以臺北市立療養院對於恐慌症病患的個別治療和團體治療計畫最為完整，治療好的恐慌病人們成立了「愛心會」，幫助正在治療的病人克服疾病，幫助家屬了解疾病和知道如何幫助病人，也集合大家的力量教育社會大眾認識恐慌症。最近

在臺北市立療養院成立了一支恐慌症專線電話，由愛心會的義工接聽，回答有關恐慌症病患尋求醫療資源以及日常生活中的困擾，民衆若有這方面的需要，可以在上班時間（上午8:00—下午4:00）打電話（02）7593178 諮詢問題。

作者簡歷

師範大學衛生教育研究所碩士
台北護專教學助教
中國醫藥學院護理系學士



好的品種 · 明日的希望

HONEY 236 (馳名全台及大陸優秀品種，10幾年來保持永遠受農民愛好之品種)

興農 2 號 (耐熟品種，夏季中勇奪冠軍)

HONEY 123 (新品種，豐收品質好)

興農種苗股份有限公司

台北縣三重市重新路4段188號

電話：9772634 • 9765236 FAX：9776230

豆苗專用412號

(平地9~翌年1月，高冷地全年；最好吃，炒不加味素，甜度夠)

甜豌豆興農76號

(最優秀品種，世界上人人歡迎)

翡翠綠 (夏冬春隧道式)

品質甜度，登峰造極，至今無可匹敵。(播種期：春季1月、3~5月、7月下旬~10月止)