

→ 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：台南市南區路一段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