



# 跳電 的恐慌

文／賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

有一種病發作的時候會讓人感覺自己快要死了，掙扎著到達醫院急診室之後，所有檢查卻都是正常的，有時還會受到別人的質疑——裝病的？

明明剛剛發作時突然感到全身虛弱無力、胸口悶、喘不過氣、心悸、冒冷汗、四肢發麻，幾乎是癱在地上，而那種靈魂快要出竅的感覺……這不是大限將至的預兆？

「沒錯，沒錯，就是這樣！我那時覺得自己無法活著下火車呢！」我面前的中年病患激動的附和著，身為高階主管的他因此難以再出差了，躲避著需要搭乘飛機、火車，甚至是電梯的場合。因為勉強自己的下場，不是當場發作，就是事後在車站、機場癱軟一個多小時。

「所有的醫生都查不出來我的病因是啥，我可是全套身體健檢都做兩三次了，連自費的電腦斷層都做了！結果，全都是正常！」「我都快一命嗚呼了會是正常？哪天在路上走著就突然倒地死掉了，怎麼辦？」他感嘆著，「我現在洗澡都不敢關浴室門，就怕突然發作，呼救不及啊！」

「所有的科幾乎都看過了，最後終於有醫生叫我來看精神科。我當時真的很生氣，看不懂就算了，何必汙蔑我是瘋子？」

我讚嘆道：「這可終於轉介對啦，這病就是我們科的範疇。您這算是典型『恐慌症』呢！」

恐慌症的病因目前雖然眾說紛紜，不過發作起來的狀況，或可以「自律神經跳電」來比擬。

人體的內部器官都是由自律神經（不受意志操控，獨立負責協調身體機能）來管控的，它包含了交感神經與副交感神經，兩者保持著動態平衡的狀態。而交感神經系統猶如人體的「油門」，當工作或面對挑戰時，可以使瞳孔擴大、心跳加速、呼吸加快、血壓升高、消化抑制，心情上則使人感到緊張與煩躁。當壓力解除或是準備休息時，副交感神經就負責「煞車」，把五臟六腑的功能往反方向拉回。

但是，自律神經難道永遠都保持完美和諧嗎？如果這個系統生病了，即使沒有壓力或危險，交感神經也可能突然飆到緊繃的狀態。就像明明沒有火災，因為火警偵測器出現故障，而使整棟大樓警報聲大作，嚇得住戶紛紛逃命……

「這樣嗎？我大概可以理解了。難怪身體怎麼檢查，都沒有異常。」病患回應著。

往後再遇到以往發作的場景，有時僅因聯想起來，身體也自動發作了。這會使得當事者開始逃避某些場合，即使會影響到工作、學業、生活……也無可奈何。

「我不就是這樣嗎？總經理來巡視，大家跟著坐電梯，只有我不敢進去。硬著頭皮進去，出來的時候只有我臉色慘白，站都站不穩，簡報的時候餘悸猶存，差點講不出話來。」病患說道：「很痛苦啊！開會時黑鴉鴉擠一群人，人一多空氣一悶，我就快要發作了。很想奪門而出，卻只能硬忍著。現在提到開會我就怕。」

有辦法嗎？當然是有的。

首先，病患得確信自己的身體沒事，絕對不會死。即使恐慌症鬧起來像快要死了，但是保證不會死。先放心。

再來，急性發作時可以先服用些藥物壓制亂跳的交感神經，必要時也可規律服用些藥物舒緩神經活性。因為藥物只能治標，長期服用有副作用或是上癮，所以病患還要學習收服自律神經的其他技巧，例如：經由生理回饋的課程，學會覺察身體狀況，當發現狀況不佳時，則運用各種放鬆技巧以自救。也可以學習靜坐、冥想、透過運動、避免刺激性食物……等等，調解與平衡自律神經功能。參加團體心理治療則可獲得病友的心理支持，減少對抗疾病的孤單感，又可交流彼此有效的對抗方式。

「這樣啊？原來這是可以治療的。以前我老是被人笑說是自己想太多想出來的，根本沒有人能理解我是生病了。看病也看了三年，今天終於看對科了。」

三年？恐怕沒破紀錄。我遇過最冤的是看了二十幾年，到了本科才終於確診恐慌症的哪！🌀