

惊恐症发作：护理说明

Panic Attacks: Care Instructions

护理说明

惊恐症发作期间，你可能会感到强烈的恐惧或恐怖、呼吸困难、胸疼或胸闷、心跳变化、头晕目眩、出汗和颤抖。惊恐症发作突然且通常持续 5 到 20 分钟，但有可能持续更长时间。通常在惊恐症发作约 10 分钟之后最为焦虑。惊恐症可能因让你感到紧张的事件发作，也可能无故发作。

尽管惊恐症发作会导致恐怖症状，你可以学习如何通过自我护理、咨询和药物来控制症状。

后续护理是治疗和保障安全的关键。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗，如有任何问题，请打电话给你的医生进行咨询。最好了解一下化验结果，并保留一份你所服所有药物的清单。

在家如何自我护理？

- 请严格遵照医嘱服药。如用药存在任何问题，请打电话给你的医生进行咨询。
- 前往参加咨询谈话和后续约诊。
- 认可并接受有焦虑症的现实。然后，在有什么情况让你感到焦虑时，对自己说“这不是紧急的事。我虽然感觉不自在，但我并没有危险。即使感到焦虑，我也可以坚持。”
- 善待自己的身体：
 - 通过锻炼或按摩缓解紧张情绪。
 - 好好休息。
 - 避免接触酒、咖啡因、尼古丁和违禁药物。这些会加重焦虑程度，导致失眠或引起惊恐症发作。
 - 学习并运用放松技巧。参见下文，了解更多有关这些技巧的信息。
- 积极思考。摆脱焦虑情绪，做些让你愉快的事情。看场有趣的电影、散步或徒步旅行。计划每天的生活。要做的事情过多或过少都会使你感到焦虑。
- 记录你的症状。与好朋友或家庭成员讨论你的恐惧，或加入有类似问题人群的支持小组。与他人交谈有时可缓解压力。

- 参加社会团体或做志愿者帮助他人。独来独往有时会使状况变得更糟。
- 每周多日坚持至少 30 分钟的体育锻炼来缓解压力。散步是一种很好的选择。你可能还需要做其他一些运动，比如跑步、游泳、骑自行车、打网球或其他团体运动。

放松技巧

每天做放松运动 10 到 20 分钟。如果需要，可以在做放松运动时播放一些舒缓、放松的音乐。

- 告诉同住的人你要做放松运动。让他们不要打扰你。
- 找个舒适的地方，远离所有干扰和噪音。
- 仰躺或后背挺直端坐。
- 专注于自己的呼吸。使呼吸缓慢而稳定。
- 通过鼻子吸气。通过鼻子或嘴呼气。
- 深呼吸，让肚脐和胸腔之间的部位充满空气。通过呼吸让腹部上下移动。
- 不要憋气。
- 这样呼吸 5 到 10 分钟。注意放松整个身体的感觉。

在继续缓慢深呼吸的同时，再做以下练习 5 到 10 分钟自我放松：

- 收紧然后放松体内的每组肌肉群。可以从脚趾开始，一直向上做到头部。
- 想象你的肌肉群慢慢放松并逐渐变得沉重。
- 抛开杂念使大脑一片空白。
- 让自己越来越放松。
- 开始感受周围的宁静。
- 放松时间结束后，可以移动手指和脚趾，然后移动手和脚，最后伸展并移动整个身体来恢复机敏状态。有时人们会在放松期间睡着，但通常很快就会醒来。
- 始终要留足时间让自己完全恢复机敏状态，之后才能驾车或做不完全清醒就会引发事故的任何任务。切勿在驾车时播放放松的磁带。

何时应呼叫帮助？

任何时候如果你认为自己需要紧急救护，请呼叫 911。例如，在出现以下情况时呼叫：

- 感觉无法阻止自己伤害自己或他人。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 惊恐症发作加重。
- 有新出现的焦虑症状或者出现不同的焦虑症状。
- 情况未如预期好转。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 H601，以了解更多信息 "惊恐症发作：护理说明."

目前截至: 2021年6月16日