

您是否會為原因不明的症狀
而感到十分苦惱？

如何克服—— 不安・恐慌症

• 名古屋精神科診所所長

貝谷久宣〔著〕



【發行】聯經出版事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

如何克服不安・恐慌症：你是否正因為原因不明的症狀而苦惱？／貝谷久宣著．初版．—臺北市：國際村，2001 [民90]

面： 公分． —（愛與關懷文庫；9）

ISBN 957-754-928-4（平裝）

1.恐慌症 2.精神醫學

415.999

90003932

愛與關懷文庫⑨

如何克服不安・恐慌症

NT\$200

貝谷久宣／著

2001年5月／初版

〈總經銷〉

聯經出版事業有限公司

台北縣汐止市大同路一段367號3樓

訂書專線 (02) 2641-8661 * 傳真 (02) 2641-8660

〈出版者〉

國際村文庫書店有限公司

〔林鬱文化事業有限公司・關係企業〕

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 17297530

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655/2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-928-4

不安・恐怖症パニック障害の克服 by 貝谷久宣

© Hisanobu Kaiya 1996

Original Japanese edition published by Gakuji Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

in association with Bardou-Chinese Media Agency

您是否會為原因不明的症狀
而感到十分苦惱？

如何克服—— 不安・恐慌症

• 名古屋精神科診所所長

貝谷久宣〔著〕



【發行】聯經出版事業有限公司



作者簡介

貝谷久宣

一九四三年出生。醫學博士。名古屋精神科診所院長。

一九六八年畢業於名古屋市立大學醫學部。曾任慕尼黑馬克斯精神醫學研究所研究員、岐阜大學醫學部副教授、自衛隊中央醫院精神科部長，一九九三年開設精神神經科診所。曾經治療過很多恐慌障礙的病人。一九九五年附設「恐慌障礙研究中心」。一九九七年，組織不安・憂鬱臨床研究會，擔任精神內科・神經科赤坂診所理事長。著書有《新精神醫學》、《精神分裂症研究的源流》等。

ISBN 957-754-928-4



9 789577 549280



如何克服不安・恐慌症

與自己的意志無關，而是突然發生的劇烈心悸和呼吸困難，反覆受到不安及恐怖的襲擊。恐慌發作，是一種原因不明、相當麻煩的疾病。本書指出這是因為腦內物質——去甲腎上腺素分泌過剩所造成的。不僅是藥物，本書還介紹了行動療法、緩和不安的方法等等以實踐為基礎的治療法。



21世紀的親子魔法書

- | | |
|-----------|---------|
| ① 親子測驗魔法書 | NT\$200 |
| ② 親子教育魔法書 | NT\$200 |
| ③ 親子禮儀魔法書 | NT\$150 |
| ④ 親子溝通魔法書 | NT\$180 |
| ⑤ 親子搬家魔法書 | NT\$160 |

• 全套5冊 NT\$890

愛與關懷文庫

- | | |
|--------------|---------|
| ① 兒童虐待 | NT\$270 |
| ② 「自閉症」的訊息 | NT\$200 |
| ③ 通往「天才」之路 | NT\$200 |
| ④ 我家有個「獨生子」! | NT\$180 |
| ⑤ 食物改變孩子氣質 | NT\$180 |
| ⑥ 單親家庭又怎樣? | NT\$200 |
| ⑦ 現代人「心病」小百科 | NT\$300 |
| ⑧ 處於危機中的家庭 | NT\$200 |
| ⑨ 如何克服不安・恐慌症 | NT\$200 |

醫學博士

貝谷久宣〔著〕

如何 克服 不安・恐慌症

——你是否正為原因不明的症狀而苦惱？

前言

願望

寂靜的夜晚 是誰還在不安的眺望窗外

即使時間所剩不多了 我也要堅強的活下去

我該怎麼做才好？

流星啊 你為何總是那麼耀眼

此時此刻 我雙手合十 祈請你的庇祐

如果能讓我實現一個願望

希望能給我一顆不輸給任何人的堅強的心……

咚咚的心跳聲 在這寬闊的地球上寂寞的響著

除了自己 還是自己

試問窗外的明燈

如何才能不斷提醒自己 要堅強的活下去

美麗的街道啊 為何你的微笑那麼淒冷

某個角落 有人正在暗自哭泣 只要你肯豎耳傾聽

如果我能實現一個願望

希望我的歌聲能夠傳到世上的每一個人的耳朵……

啦啦啦啦……

這首歌，是音樂家山口小姐於十九歲時，因原因不明的疾病住院時所寫的。

她在五年內飽受「恐慌障礙」的困擾。曾經到過多家醫院就診，但一直不見好轉。所謂的恐慌障礙，是一種由短暫、劇烈的恐慌發作而開始的不安症狀。

最初的發作，是發生在她入短期大學就讀，開始住宿生活的時候。突然被一種難以形容的不安感所侵襲，十分害怕自己是否會發狂，全身冒冷汗，手腳發抖。因為非常害怕而不敢單獨外出，經常處於憂鬱的狀態之下，不得已只好中途退學。

二十四歲時來到筆者的診所，知道這種疾病叫作恐慌障礙，於是展開了長期治療。經過一年多的時間，山口小姐的疾病終於開始好轉，生活的意願也恢復了，同時再度展

開作曲及演奏的各項活動。

山口小姐所患的恐慌障礙這種疾病的發現，可追溯至一九六二年。當時紐約山邊醫院的精神科醫師——克萊因，正在做精神方面用藥的研究。對主要症狀為不安發作（恐慌發作）的一四名患者投與一種叫 imipramine 治療憂鬱的藥物，結果這一四名患者全都不再有不發作的現象。

對此藥卓越的效果感到驚訝的克萊因，這才正式的展開研究，並確認 imipramine 對恐慌發作的確有效。

後來，imipramine 對於以不安發作為主要症狀症候群的恐慌障礙的有效性，終於逐漸獲得各界的肯定。

於是，恐慌障礙這種疾病，從當時便認定需要特定的藥才能產生特別的效果。

恐慌障礙的發作頻率到底有多高呢？根據統計調查發現，在內科受診的每一○○名患者中，就有二～六人患有恐慌障礙。

此外，一般人中每一○○○人就有○．五～二．五人患有恐慌障礙，或是過去曾罹患過。約略估計，亦即每一○○○人中就有一人患有恐慌障礙。

此外，雖還不至於到達被診斷為恐慌障礙的重症，但曾經經歷過輕微的恐慌發作的

人，相信應該有七、八倍之多。

只是，恐慌障礙這種疾病，目前尚未受到國內醫學界的充分理解。在最近的一項問卷調查，針對一〇〇〇名以上的臨床醫生進行對恐慌障礙的症例如何診斷的調查，結果大部分的醫生都診斷爲——「心臟神經症」、「自律神經失調症」、「過呼吸症候群」。除了精神・神經科以外的醫師，會診斷爲恐慌障礙的醫師，事實上不及百分之二。

而被精神・神經科醫師將其診斷爲——「不安神經症」的人則佔了大多數，真正被診斷爲恐慌障礙的人事實上只有百分之二・五。由此可知，目前的現狀是能夠被正確診斷爲恐慌障礙而接受正確治療的人實在很少很少。

筆者知道有很多恐慌障礙的患者，長期以來一直因沒有能得到適切的診斷、治療而感到相當苦惱，因此，讓大家都了解這種疾病才是目前當務之急。

本書是站在患者的立場寫給患者及其家人的書。此外，由於恐慌障礙是才剛被醫學界認知的一種疾病，所以希望家庭醫師及一般醫師也能閱讀本書。而包括精神科醫師、心理醫師在內的輔助醫務人員，若能沿用本書中所收錄的許多教科書中所沒有的案例，那將是一件令人值得高興的事。

所謂的恐慌障礙，即是由短暫、劇烈的恐慌發作而開始的一種不安的症狀。

目錄

前言／7

第1章 不安恐懼症的主角——恐慌障礙／15

所謂的不安／16

不安障礙有很多種／18

恐慌障礙和恐慌發作／23

恐慌障礙與其他不安障礙的合併／29

恐慌障礙之外可見的恐慌發作／33

第2章 發作的經過？／39

發作的開始及出現方式／40

廣場恐怖症的出現／50

憂鬱症的併發／60

殘留的症狀／64

各種病態／74

容易被誤診的疾病／94

第3章 恐慌障礙的原因／101

腦內神經傳達物質的機能異常？／102

容易引起發作的物質／106

遺傳性要因與體質、氣質的關係／109

環境及精神壓力的影響／116

發病前的性格特徵／124

第4章 治療要如何來進行呢？／135

治療法的選擇／136

藥物治療的實際／138

藥物以外的治療法——行動療法／147

要如何治療呢？／157

第5章 家人及周圍的人的對應之道／167

要如何與患者接觸／168

提升治療效果的對應之道／174

減緩不安・恐怖的方法／180

好的醫師、好的醫療設施的選擇方法／183

後記／187

1

不安恐懼症的主角

——
恐慌障礙