

## 恐慌症的治療 – 潛意識新治療法



恐慌症的發生，通常與過去的驚嚇或恐懼經驗有關。有些不好的經驗強度很強，會造成後續的恐慌發生；但也有一些經驗強度並不強，卻經過患者本身在事後一再回憶加強不好的感覺，便轉化成恐慌的原始經驗。

目前臨床上常見的方式是抗焦慮藥的投與，雖然可減緩平日的緊張感，但觸發因子(過去恐懼經驗)一旦出現，恐慌患者同樣會陷入恐慌的一連串生、心理交戰的連鎖反應中，再次製造或累積恐慌的記憶，存入大腦潛意識的資料庫裡，隨時可能被喚起！

### 新式治療的方向

- (1) **緩和恐慌的生理症狀**：心跳加快、心悸、呼吸困難、吸不到氣、全身緊繃、頭昏等身體的訊號，經常有連鎖效應，當初期的生理訊號出現時，如何減緩它引發後續生理反應的效應，利用 NLP(神經語言程式)的心錨法，可以將大腦一連串的連鎖程式重新組合，當潛意識的程式順序被改變了，恐慌的生理反應也就被緩和下來了。
- (2) **刪除情緒觸發因子**：患者通常在面對某些類似情境時會被引發恐懼~恐慌的情緒，找出引發情境的共通之處，運用 NLP(神經語言程式)次感元轉換、Swish、V-K 分離及改變個人歷史等的方式，可使患者快速地将過去的恐慌經驗的記憶，從資料庫中刪除或降低影響力。

- (3) **預防未來的恐慌**：臨床上，恐慌症患者的童年經驗也是一項重要線索，容易緊張或不安的特質往往是由早期經驗造成的，如果可透過時間線重新被整理早期經驗的感受，對於預防未來恐慌的發作，有非常好的效果！
- 如果個案願意更好的話，我通常會協助他們加強正面特質，例如安全感、自信等的加強，都會讓他們更自在地面對未來的生活。
- (4) **焦慮情緒針灸**：恐慌症患者初來時，透過經絡測量，幾乎多數呈現出膽虛或腎虛的體質狀態，這同時反應在他們的情緒及身體狀況，因此需要以針灸來調整他們的自律神經，當自律神經更平衡時，平日白天的焦慮情緒或晚間的睡眠，都會見到明顯地改善。

### 恐慌症治療診所-陽光心靈診所

地址：台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

電話：(02)2394-9295

主治項目：恐慌症、強迫症、失眠治療、焦慮症、情緒困擾、學習障礙

網址：<http://www.sunnymind.tw/>