

腦磁激 TMS 治療驚恐症

今天和大家分享一個驚恐症個案，如何利用腦磁激 TMS 配合心理治療，幫助這位病人處理驚恐症根源。

阿玲是一位 45 歲家庭主婦，獨生女前往英國升讀大學後，她感到十分孤單，有時會出現煩躁不安的情緒。

一次她到附近超市購物時，毫無徵兆下，突然感到一種很強烈、前所未有的恐慌：心跳加速、暈眩、不斷冒汗、呼吸困難、胸口受壓、手指麻痺。

救護車把她送往急症室，醫生為她進行了詳細檢查，身體一切正常，但類似情況其後

不斷發生。由於病發經歷非常可怕，阿玲會避開曾經發作的場所、人多或離家太遠的地方。漸漸她停止了一切社交，幾乎所有時間都待在家裏。

丈夫和她向我尋求協助，我確認她那些情況為恐慌現象，阿玲患上驚恐症和廣場恐懼症。

她會在毫無預警下出現恐慌，進入一個十分恐懼和痛苦的狀態，害怕自己會死亡。

我決定結合心理治療和腦磁激 TMS 幫助阿玲。心理治療可以幫她建立正確認知，了解驚恐症和恐慌症狀的成因，另一關鍵是訓練

她在驚恐症發作時，如何利用特定呼吸方法穩定恐懼和混亂的思緒。

此外，腦磁激 TMS 會以低頻率刺激她大腦右前側一個叫 DLPFC 的地方，重整這部分神經網絡，從根源着手，讓她重回平靜和輕鬆狀態，改善應變能力和信心。阿玲慢慢開始掌握處理恐慌的技巧。經過幾個月努力，驚恐症發作的頻率和強度皆減弱了，她亦可以恢復正常生活。

阿玲跟我說：「覺得自己性格和情緒有顯著改變，更加輕鬆自在。」

TMS 透過神經可塑性為神經網絡帶來結構性恒久改變，對於驚恐症是一個十分有效的治療方案。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com