

# 焦虑发作，如何缓解恐慌情绪

◎南宁市社会福利医院 梁玉碧

焦虑发作，尤其是恐慌症发作，已经成为现代社会常见的心理健康问题之一。其典型表现为突然的强烈恐惧感，伴随着心跳加快、呼吸急促等一系列生理症状。有效的护理措施不仅可以缓解患者的身体症状，更能帮助其稳定情绪，恢复正常的生活。本文将介绍几种护理方法，帮助缓解焦虑发作时的恐慌情绪。

## 放松训练：通过深呼吸平静情绪

焦虑发作时，患者身体会处于高度紧张状态，全身肌肉紧绷，呼吸也变得急促。此时，深呼吸训练可帮助患者逐渐恢复平静。深呼吸能够舒缓紧张状况，缓解人体紧张感，减轻心慌、呼吸急促等症状，进而缓解焦虑、惊恐状态。

深呼吸训练方法简便易行：尽可能找一个安静的地方，以舒适的坐姿坐下，闭上双眼，将注意力集中在呼吸上。用鼻孔缓慢吸气，让空气充分进入腹部，而非胸部，吸气过程持续5秒。从嘴里慢慢呼出体内气体，直至呼尽。重复上述过程5~10遍，呼吸过程中要保持平稳，集中精力感受呼气过程。一般来说，深呼吸次数越多，越能有效缓解烦躁情绪，使身体逐渐平和。

## 认知行为疗法：改变负性思维模式

认知行为疗法（CBT）是治疗焦虑症及恐慌症的有效方法之一，其核心理论认为，负性思维和不现实的信念会加重患者的焦虑程度，转变这些信念有助于减轻症状。在护理过程中，帮助患者识别并改变错误认知是关键环节。护士可引导

患者认清引发焦虑的负面思维，例如害怕死亡、担心未来无法控制等，并鼓励患者以更现实、理性的态度看待这些想法。比如，当患者产生“我将死定了”的念头时，护士可以引导患者认识到“这种想法是焦虑症的表现，只是一时的，不会带来实际危险”。通过这样的引导，患者逐渐学会运用现实、理性的思维处理焦虑情绪，降低恐慌发作的频率和强度。

## 情绪调节：放松与分散注意力双管齐下

合理的情绪调节对于缓解患者焦虑发作意义重大。当焦虑症状出现时，患者往往会陷入负面情绪状态且难以自拔，这种负面情绪还会形成循环，进一步加重患者的困扰，因此患者需积极调节不良情绪。

1. 放松技巧。冥想：能让患者保持专注，将负面思维排除在外，帮助患者达到安静、放松的身心境界。渐进性肌肉放松（PMR）：这是一种通过逐次放松全身肌肉来缓解焦躁不安的方法。护理人员可指导患者从脚趾开始，逐步放松全身各部位肌肉，从而减轻全身的紧张感。

2. 转移注意力法。当患者因恐

惧感增强而引发焦虑时，可采用交谈、唱歌、进行简单手工艺操作等方式转移注意力，忽略恐慌性症状的诱发因素，重新恢复平静。

## 建立安全支持系统：给予全方位心理支持

当焦虑发作来袭，患者常常会被强烈的不安与紧张情绪紧紧包裹，内心极度渴望获得更多的帮助与支持。因此，在护理工作中，营造一个充满支持性的环境至关重要。家人、朋友以及护理人员给予的心理支持，就像一剂良药，能够有效减轻患者的恐慌情绪，降低焦虑发作的严重程度。

护理人员要以积极乐观的心态，向患者传递理解与关心，鼓励他们毫无保留地宣泄内心的恐惧和不安。在与患者交流沟通时，要格外注意方式方法，避免指责或否认他们的不良情绪，相反，要多给予赞扬和肯定，在情感上给予充分的接纳与认可。用温暖的话语安慰患者，能在很大程度上缓解他们焦虑的心情。家属同样可以在这个过程中发挥重要作用，家属可以主动学习焦虑发作的特点和应对方法，在患者发作时陪伴在他们身边，协助患者进行深呼吸或放松训练，也可以引导患者进行认知调整，帮助患者缓解恐慌情绪，共同度过艰难时刻。

尽管焦虑发作会带来诸多不适与痛苦，但通过采取有效的护理措施并配合及时的心理干预，患者的焦虑症状能够得到显著缓解与有效控制。具体而言，实施深呼吸训练、认知矫正疗法、情绪管理技巧训练，以及为患者构建完善的社会支持体系等举措，均有助于减轻焦虑症状，实现对患者焦虑症状的良好管控，进而提升患者的生活质量。◎