

공황장애

정의

'공황'이란갑자기심한공포감을경험하여합리적생각이마비될 정도의심한두려운상태를말합니다.교통사고화재등생명에위협을느낄정도의상황에서는정상반응이라고볼수있지만,지하철이나엘리베이터같은곳에서공황발작을경험한다면불안반응이오작동한것으로볼수있어서공황장애로의심할수있습니다.



증상

A. 반복적으로 예상하지 못한 공황발작이 나타남. 공황발작은 극심한 공포와 고통이 갑작스럽게 발생하여 수분내 최고조에 이르러야 하며 다음 중 4가지 이상의 증상이 나타나야 함

1. 가슴 두근거림 또는 심장박동수의 증가
2. 발한
3. 몸이 떨리거나 후들거림
4. 숨이 가쁘거나 답답한 느낌
5. 질식할 것 같은 느낌
6. 흉통 또는 가슴 불편감
7. 메스꺼움 또는 복부 불편감
8. 어지럽거나 불안정하거나 멍한 느낌이 들거나 쓰러질 것 같은



9. 춥거나 화끈거리는 느낌
10. 감각이상(감각이 둔해지거나 따끔거리는 느낌)
11. 비현실감(현실이 아닌 것 같은 느낌) 혹은 이인증(나에게서 분리된 느낌)
12. 스스로 통제할 수 없거나 미칠 것 같은 두려움
13. 죽을 것 같은 공포

B. 적어도 1회 이상의 발작 이후에 1개월 이상 다음 중 한 가지 이상의 조건을 만족함

1. 추가적인 공황발작이나 공황발작에 대한 결과에 대한 지속적인 걱정
2. 발작과 관련된 행동으로 현저하게 부정적인 변화가 일어남(예) 익숙하지 않은 환경을 피하는 등)

치료

공황장애를 앓고 있는 환자들에게는 약물치료와 정신치료를 병행하여 시행해야 하는 경우가 많습니다.

약물치료

약물치료의 목적은 공황발작의 반복을 줄이는 것인 동시에 공황발작이 발생할 것에 대한 불안, 우울증과 같은 공존 질환을 함께 치료하는 것입니다.

항우울제의 일종인 선택적 세로토닌 재흡수 억제제가 먼저 권장됩니다. 치료효과가 좋고 안전한 약물이지만 공황발작을 치료하는데 2-3주 이상의 시간이 걸리기 때문에 초기에는 벤조다이아제핀과 같은 항불안제 약물들을 병용하는 경우가 많습니다.

인지행동치료

인지행동치료는 왜곡된 생각을 교정해서 불안이나 공포감, 공황발작을 감소시키는 심리치료법입니다. 인지행동치료에는 공황장애에 대해 환자들에게 자세히 설명해주고, 환자들이 오해하고 있거나 잘못 믿고 있는 여러 가지 편견들을 수정해주는 인지치료와 공포의 대상이 되는 장소나 상황에 불안감없이 접근할 수 있도록 도와주는 행동치료가 포함됩니다.



도움이 되는 사이트
유튜브-보건복지부
국립정신건강센터
(근육이완운동)