



哮喘和惊恐发作——了解其中的区别

哮喘发作和惊恐发作的开始可能非常相似，很难区分。两者都可能让人感到焦虑和害怕！哮喘会加重焦虑症状，焦虑也会加重哮喘症状，这是有道理的。了解两者的区别以及如何控制焦虑是非常有帮助的。

这里有一些区分哮喘发作和惊恐发作的方法。

哮喘发作	惊恐发作
<ul style="list-style-type: none"> • 气促 • 哮鸣 • 咳嗽 • 胸闷 • 呼吸困难 • 说话困难 • 无法自由活动 • 进食和饮水困难 • 可以持续几个小时 	<ul style="list-style-type: none"> • 对情况极度焦虑 • 气促 • 胸痛 • 头晕 • 手臂和腿部刺痛和麻木 • 感觉自己快要心脏病发作了 • 出汗或过热 • 持续5-10分钟

你对焦虑、焦虑的感觉以及焦虑会持续多久了解得越多越好。把自己置于一种你知道会让你感到有点焦虑（但不会引发哮喘发作）的情境中，注意你的身体感觉以及焦虑与哮喘发作之间的区别。

有很多很好的资源可以帮助你更好地了解焦虑以及如何管理它。与你信任的人谈论你的感受也有帮助。这个人可能是朋友、老师、父母、医生、辅导员或心理学家。

这里有一些有用的资源可以帮助您学习如何管理焦虑。

- <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/>
- <https://www.youngminds.org.uk/young-person/mental-healthconditions/anxiety/>
- http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf
- <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/youth/>