

## 恐懼症

恐懼症是常見而令人苦惱的疾病，患者會對某事或某物有強烈恐懼。常見的恐懼症包括對動物、雀鳥、高度、人群和社交場合的恐懼。患者雖然知道真實的危險和威脅並不如想像般嚴重，卻無法控制或解釋恐懼。

如果患者不設法克服，恐懼症可能維持多年，而造成極大困擾。它會大大擾亂患者和其家人的生活。

### 病徵

大部分人在面對懼怕的環境或事物時，病徵才會出現。當患者遇到令他們恐懼的事物時，他們會極度焦慮。由於這種感覺極為難受，他們甚至會切法避開該等事物。焦慮的病徵包括：

- 呼吸加快（換氣過度）
- 心跳加速（心悸）
- 感到窒息
- 發紅、流汗和感到昏眩

在嚴重的病例裡，患者只要想起接近懼怕的東西，或看見圖片，便會有上述病徵。

### 病因

恐懼症成因未明。研究恐懼症的心理學家認為它是由有關該事物的不愉快童年經歷所引發。這不愉快經歷儲存在患者的記憶之中，當記憶被勾起時，恐懼便會隨之而來。另外，人生中一些嚴重的打擊，如痛失親友，亦可引發恐懼症。

### 恐懼症的類型

#### 特定恐懼症

這是對特定環境的恐懼，如懼怕接近動物或雀鳥、畏高、懼怕飛行、懼怕置身在升降機或其他狹窄的空間之中(幽閉恐懼症)，又或看見針或血時感到畏懼。恐懼症較常見於女性，通常由童年開始；也有些患者是在某段創傷經歷後才發病。患上這些恐懼症的人甚少有其他精神或心理毛病。

#### 空室恐懼症

這通常在青少年後期和成年初期出現。嚴格來說，那是對空曠地方的恐懼。實際上，這通常是指對人多的地方有恐懼。患者常會感到憂慮、恐慌和抑鬱。空室恐懼症影響極大，因為患者多數會變成長期留在家中。

#### 社交恐懼症

社交恐懼症是對較親密的社交場合，如派對中的一個個小圈子過分恐懼，有別於對人群的恐懼（空室恐懼症）。

社交恐懼症患者不信任陌生人，而且擔心陌生人會挑剔他們。他們亦擔心令人尷尬，如當眾面紅和顫抖。

個別病例裡，社會恐懼症患者會過量喝酒，因為這些人覺得去社交場合前要喝酒才能穩定情緒。有些患者不能在公眾地方飲食或與異性接觸，因為他們會感到異常恐懼。除了家庭外，他們會避免其他交際，生活可能會很孤獨。

#### 自助治療恐懼症

主動接觸恐懼的事物和忍受憂慮，是治療的最重要方法。有些人發覺他們可以靠自己克服恐懼。他們或會借助書本、親友或其他方面的幫助。

#### 專業治療

如果自助治療無效，恐懼症患者應和醫生商談，聽取醫生所建議的治療方法。

#### 認知行為治療

治療恐懼症最有效的是「認知行為治療」，它是心理治療的一種。「認知」是指認清恐懼的思想，而「行為」方面則着重使患者接觸恐懼的事物或情況，協助他改善反應。

「認知」部份會令患者明白引起病徵的思想模式，教導他們改變思維，減少病徵。

例如，恐懼症患者憂慮時會感到頭暈，便會立即警覺起來，心裡會有「我快要死了」的念頭。患者會學習往實際方向想，如「只是頭暈而已，沒事的」。碰到令人驚恐的事物時，另一些常見的想法如「我感到很不安全」亦會糾正。

「認知行為治療」的另一部分是「行為」治療，以下例子可說明其作用：

#### 感受治療

感受治療包括面對和不再逃避恐懼。當患者面對懼怕的事物時，治療師會教導患者忍受極端憂慮。大約三十分鐘後，

憂慮自會減少。沒有常理要恐懼時，身體不能維持高度的緊張狀態。透過感受治療，患者會逐漸明白到面對懼怕的事物不等於大禍臨頭，這樣，他們就能學會克服恐懼。治療師會在療程中逐漸增加患者接觸恐懼事物的程度。

例如，對雀鳥有恐懼症的患者會先從看雀鳥的圖片開始，之後會接觸羽毛，然後到鴨塘餵鴨，最後甚至幫朋友清理雀籠及接觸雀鳥。

親友參與治療對患者或會有幫助。如果有專業治療師，患者的朋友可以參加數節治療、協助病人做「家課」以及幫助他學習面對恐懼事物。

## 其他治療方式

### 輔導

輔導有時稱為「輔助性心理治療」。有些病人喜歡與人傾談他們怎樣為了克服恐懼症而改變生活方式，又或談論他們用了甚麼辦法來避開恐懼事物，他們認為這些討論有一定助益。然而，除非患者肯面對他恐懼的事物或情況，否則單靠輔導其實無補於事。討論恐懼症的影響，可能足以令患者願意作出改變，而親友的支持亦可能有幫助，但是很多人仍需要尋求專業人士的協助來治療恐懼症。

### 鬆弛訓練

有很多運動能減輕憂慮的病徵。鬆弛訓練包括呼吸運動和鬆弛肌肉。對一些人來說，這訓練很有用，因為它可以使病人在接受行為治療前，掌握到一些減低焦慮的技巧，以便學習面對恐懼事物時可以運用。但單靠鬆弛訓練不足以治療恐懼症。

### 催眠

也有人嘗試用催眠來治療患者，但未有科學證據證實其效用。

### 藥物治療

恐懼症甚少以藥物治療，但如果患者有相關疾病，例如抑鬱，便可能要藥物治療。有些醫生可能會於心理療程的初段處方苯二氮洋 (benzodiazepines) (例如煩寧 (Valium)) 來紓解病徵。

另一種或會在心理療程中使用的藥物，是可以用來減輕焦慮的乙型交感神經阻斷劑 (beta-blockers)。不過，單靠藥物治療是不足夠的。

## 以下機構可提供更多資料

Hong Kong Mood Disorders Center (The Chinese University of HK)

Hotline: (852) 2833 0838 - 8

<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>

香港心理衛生會

Mental Health Association of Hong Kong

<http://www.mhahk.org.hk/>

St. John's Counselling Service

Address: 7D, On Hing Building., 1-9, On Hing Terrace, Central, HK

Tel: (852) 2525 7207/8

Fax: (852) 2524 2777

Email: [counsell@stjohnscathedral.org.hk](mailto:counsell@stjohnscathedral.org.hk)

The American Psychiatric Association

[http://www.psych.org/public\\_info/phobias.cfm](http://www.psych.org/public_info/phobias.cfm)

National Phobics Society

<http://www.phobics-society.org.uk/>

MIND

Understanding\_Phobias.pdf

<http://www.mind.org.uk/mindpdfs/>

SANE

<http://www.sane.org.uk>

香港健康情緒中心(香港中文大學)

熱線電話: (852) 2833 0838

<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>

香港心理衛生會

Mental Health Association of Hong Kong

熱線電話: (852) 2772 0047

<http://www.mhahk.org.hk/>

香港基督教服務處(輔導服務)

地址: 九龍尖沙咀加連威老道 33 號五樓

電話: (852) 2731-6251

傳真: (852) 2724-3655

網頁: <http://www.hkcs.org>

電郵: [cfle@hkcs.org](mailto:cfle@hkcs.org)

香港明愛家庭服務

電話: (852) 2843 4670

<http://family.caritas.org.hk/>

循道衛理中心 iFeel 網想世界

電話: (852) 2527 2247

網頁: <http://www.mthodist-centre.com/ifeel/intro/consulting.htm>

浸會愛群社會服務處(健群社)

地址: 香港灣仔愛群道 36 號八樓

電話: (852) 3413 1641

傳真: (852) 3413 1656

網址: [afbokss@sinatown.com](mailto:afbokss@sinatown.com)

智康資源中心

電話: (852) 2849 2400

傳真: (852) 2849 2900

電郵: [info@healthwise.org.hk](mailto:info@healthwise.org.hk)

網址: [www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by

[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)



Sponsored by

BUPA



Assured by

The University of HK

