

恐懼症



作者： 崔永豪医生

编辑： 青山医院精神健康学院

出版： 青山医院精神健康学院

地址： 新界屯门青松观路15号

电话： 2456 7111

传真： 2455 9330

网址： www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

恐惧症

恐惧症(phobic disorders)属于焦虑症的一种。患者会对一些对自身没有威胁的事物或情景，产生巨大得不合理的恐惧，并因此而设法逃避。其实每个人都会有某些令他特别恐惧的东西。究竟要有多恐惧才算是过量和不合理？恐惧症是否有任何有效的治疗？正确认识恐惧症，不但可以消除对该症不必要的恐惧，这更是克服恐惧症的重要一步。

恐惧症的主要征状是什么？

每人都会对意识到的威胁感到恐惧，这是与生俱来的自然反应。因为我们的脑袋中，都设有一个「警钟」。当遇到危险的时候会对我们作出警告，并且令到身体进入作战状态，出现包括心跳及呼吸加速、血压上升等变化。事实上，能感到惧怕是人类生存所需的必要能力。因惧怕而产生的不安感，会令人感到很不舒服，结果很有效地推动我们避免危险，令生命得以保存。但是，当「警钟误鸣」，大脑对不会构成危险的事物或情景，均产生过多的恐惧，却会适得其反，使我们承受不必要的折磨，更会造成生活上很多的不便和尴尬，大大减低我们的工作效率以及生活质素。

恐惧症中的焦虑是由某些特定的情景或物件所诱发出来的。经历焦虑时，于思想上，我们会预期将有逼切、巨大而又不能避免的危险发生。因此会产生一种恐慌、惧怕的情绪，令身体出现令人不舒服的生理反应，例如：心跳及呼吸加速、胸部与腹部不适、肌肉绷紧、口干及冒汗等。

不单止在面对惧怕的事物会这样，即使只是想起惧怕的事物，恐惧的感觉亦会涌上心头，充斥脑海。很多时候，患者都能理性地告诉自己，这份恐惧某程度上属于不智，亦不乎现实，可是于情绪及行为上却控制不来。因为这份恐惧感是很折腾的，所以患者会设法逃避引起他们恐惧的情景或物件。当无法逃避的时候，患者便会承受巨大的压力及焦虑感，若患者勉强自己去忍受面对，便会苦不堪言。

每个人都会有某些令他特别恐惧的东西，而很多的事物确有一定的潜在危险。究竟对某一种事物要有多恐惧才算是过量和不合理？界定一份恐惧感是否合理以及适量，要客观评估事物的实质危险以及当事人反应的程度。例如很多人都不喜欢或害怕蜘蛛，而有些蜘蛛的确有剧毒，不应该徒手接触。若突然遇见一只蜘蛛，心里「惊一惊」，然后避开，这是正常的反应。但若果因为对蜘蛛极度恐惧，导致连公园都不敢进入，因为害怕树枝隐藏了蜘蛛网，蜘蛛随时会爬到身上；凡是听到「蜘蛛」两个字(例如蜘蛛侠)亦会全身发抖，心惊胆跳的话，这份对蜘蛛的恐惧就很明显是不合理的。这不但会对个人造成困扰，而且还会妨碍正常生活，患者便需要寻求治疗了。



恐惧症主要分为哪几类呢？

根据诱发恐惧感的事物来区分，恐惧症主要可以分为三大类：广场恐惧症、社交恐惧症及特殊恐惧症。

广场恐惧症(agoraphobia)

患者害怕的，是人群拥挤且又局促的地方，例如大型超市(尤其是置身于收银处前的长龙之中)、商场、电影院或交通工具上。身处这些地方，会令患者产生一种强烈的不安感——感到被困、无助、害怕自己突然失控、在身体突然感到不适时难以即时逃离。因此，患者可能只有在信任的人陪同下才会外出，严重的患者更会完全不敢踏出家门半步。

同时患上广场恐惧症与惊恐症是十分普遍的。惊恐症患者重复地承受着突如其来、毫无先兆的「惊恐突袭」——突然感到极度惊慌、心跳及呼吸变得非常急速、感到快要心脏病发或窒息而死，而这些症状更会来得非常突然以及急速。鉴于这些「惊恐突袭」可以随时随地出现，令很多患者觉得最不堪设想的，就是在人多挤拥的地方「惊恐突袭」发作，所以很多惊恐症的患者同时都患有广场恐惧症。

社交恐惧症(social phobia)

社交恐惧症的患者害怕的是社交接触。所以于社交场合中，他们尤其害怕接触陌生人(例如出席公司的周年聚餐或结婚晚宴)或要受注视的场合(例如要公开致辞)。患者会异常担心自己在别人面前出洋相，例如说出一些不恰当的说话，或者举止笨拙，以致遭受到别人的批评或取笑。虽然患者意识到这种焦虑是多余及不理性的，却不能抑制这种焦虑感。很多时在出席社交场合的数星期前已感到惶恐不安，在当日甚至会借故缺席。

即使硬着头皮出席，在会场中，患者通常会保持沉默，尽量将自己隐藏在人海之中或者躲在没有人注意的角落。如果有熟络的朋友一同出席，患者通常会与这位朋友形影不离，如同「孖公仔」般，从而得到一些安全感。若不能幸免地要与陌生人(甚至是名人)接触，社交恐惧的症状便会即时一涌而上——面红耳热、大汗淋漓、呼吸困难、肠胃不适、心跳加速、手震、胸口翳闷、头晕及好像快要晕倒一样。若患者不幸正与别人交谈，说话时会立即变得口吃起来，而且脑海一片混乱。这狼狈的情况，更会令患者相信会场里所有的人都注视着他，自己已经丑态毕露，变得无地自容，觉得一切已经完蛋。就是这种想法，令到焦虑像山洪暴发一般剧烈，很多时候患者更需要立刻离开现场。

特殊恐惧症(specific phobia)

患有特殊恐惧症的患者，则对拥挤局促的地方及社交场合以外的某些特定物件或情景感到恐惧。例子有高处、黑暗的地方、血、针、动物或昆虫。



恐惧症有多常见？成因是什么？

跟其他种类的焦虑症一样，恐惧症其实是很常见的。只是不少患者对自己这份不理智的恐惧感到羞耻，故此尽量掩饰。根据美国一项大型的调查，成年人口中大约有百分之八，患有不同程度的恐惧症。很多时候恐惧症的迹象始于童年或者青春期。社交恐惧症的男女比例相若，其他种类则是女性患者较多。

为什么恐惧症及其他焦虑症那么普遍？从进化的角度来看，人类能够对有潜在危险的事物(例如高处、雷电、毒蛇及昆虫)产生警觉及恐惧，于生存而言存有重大的意义。过量的恐惧，代价可能是错失一些机遇。相反，若果天生过于「大无畏」，代价可能是丧失宝贵的生命。所以人类焦虑及恐惧的倾向，普遍会遗传给下一代，只是程度上的不同而已。有一些人性格倾向焦虑(从另一个角度看，可以称之为「谨慎、稳重、踏实」)，他们患上恐惧症的风险，相对较高。恐惧症亦有直接的遗传因素，若果家族中人有恐惧症的病史，会增加患病的风险。

至于后天成因方面，部分患者是由于经历了一件极度惊吓，令其心灵受创的事。例如曾被一只猫抓伤面部，从此便会害怕所有猫只。亦有一些患者对某事物的恐惧，是在童年时从其他人身上(例如父母)潜移默化而来的。



治疗恐惧症有何方法？

药物治疗及心理治疗都是有效的治疗方法。在众多的焦虑症之中，恐惧症的完全康复比率可算是最高。

选择性血清素回收抑制剂(SSRI)和血清素去甲肾上腺素回收抑制剂(SNRI)都是有效治疗恐惧症的药物。由于药物需要大约两至四个星期才能使病情得到改善，病人于治疗初期可能仍会感到身体不适或有明显的病征。部分患者于服药初期(大约首四日至一星期内)紧张的情况反而会有所加剧，但这些症状通常会逐渐消退。镇静剂能即时舒缓焦虑，但是服用静镇定剂会有成瘾的风险，所以应该避免服用。

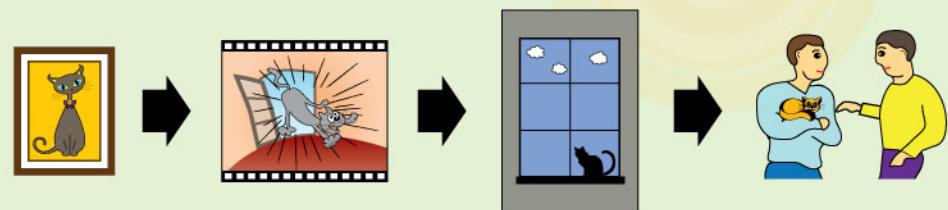
心理治疗，尤其是认知行为治疗，是有效的疗法，亦可以配合药物治疗一同使用。患者的恐惧感其实是脑内的「警钟误鸣」，因此其恐惧的事物根本不需要逃避。差不多所有患者在求诊前，都曾听过身边无数的朋友或自己千百遍理性的分析，甚至是奚落，指出这些恐惧的荒谬。但可惜患者始终只能理性地明白这些恐惧是不智的，但却不能于行为的层面上控制好情绪。逃避害怕的事物是恐惧症的核心行为，亦是令到这份恐惧感觉得以延续的幕后黑手。因为这份恐惧感极之巨大及难以承受，但逃避却能将这份恐惧立即消除。所以逃避的行为对患者来说非常吸引，逃避后放松的感觉更会助长逃避的行为，即使知道不应该逃避，但是患者很多时都会明知故犯，屡犯不改。



心理治疗是帮助患者面对其害怕情景的重要一环。在治疗师的指导下，患者藏于脑海、为其所恐惧的事物会被唤起。焦虑的身心现象便会随之而出现，但跟以往应对的方法不同，病患者不会惊惶失措或者选择立刻逃避，而是要学习面对这份焦虑及惧怕，从中确立新的信念，明瞭自己惧怕的后果(例如被蜘蛛咬死)，其实并不会出现，让恐惧的感觉自然减退。经过反复的练习，患者便能于思想、情绪及行为的层面上有新的体会，恐惧的感觉便可以被驾驭了。话虽如此，要从容面对自己极度害怕的事物，谈何容易。不少患者曾经不只一次这样幻想过：「终有一天，我可以勇敢面对我所惧怕的事物。大奇迹日来临，可以把折磨我多年的恐惧，一并克服，之后便能终生免疫。」但现实是，很少患者能够凭着心中的这团火去付诸行动，即使尝试过，成功的机会亦不大。因为毕竟这份恐惧已经在脑袋，做了恶霸一段时间，之前逃避的行为，亦宠坏了它。所以要战胜这份恐惧，需要像打遊戲机一样，一级一级地上，每上一级，自己的勇气及能力便会有所提升，要循序渐进，而不是一开始就「打大佬」。



治疗师和患者商讨后，会根据不同接触距离所唤起的恐惧程度，由轻至重，一级一级的去尝试。首先是想像该情景，然后才渐渐帮助患者置身其中。例如患者所恐惧的是猫只，最初级的接触是猫的照片，之后是猫的影片，成功之后便可以进展到透过窗户观察真实的猫，再进一步的是尝试靠近一只被人抱起的猫，最后便是亲手接触猫只。



于认知行为治疗中，很重要的另一环是帮助患者去审视以及推倒那些在脑海中自然浮现的「负面思想」(automatic thoughts)以及一些「思想谬误」。例如在社交恐惧症之中，患者每次在公司向同事发表口头报告时，脑海之中自然浮出一个负面念头：「我今次一定会出丑。同事们又会觉得我无用。」。「思想谬误」方面，患者常以为自己能未卜先知，所预计最糟糕的情况必定将会出现；或者不期然以为自己能知道别人在想什么，将对自己负面的看法强加于别人身上，深信别人一定会觉得自己很不济。

治疗师会引导患者，心平气和地运用理性去审视这些思想的真确性，务求令这些不理智、与事实不符的负面思想及思维模式逐步被取代，使患者的焦虑感减少。例如，患者不再那么的肯定事情一定会变得一团糟。就算患者有一点紧张，也不会认为别人会觉得这样很无能。另一方面，很多社交恐惧症患者都缺乏自信去应付批评与拒绝，所以，治疗的另一重点，就是加强他们的自信，使他们无需担惊受怕，或极力去逃避可能受到批评与拒绝的情况。

关于心理治疗，有一点要强调的是：接受心理治疗并不是一个被动的过程。接受心理治疗就有如健身一样，健身教练会指导及鼓励你去完成一系列的训练。但归根究底，你需要拿出勇气、决心和毅力去完成教练所指导及鼓励你做的事。在心理治疗中，所有疗效都有赖你的努力去建立新行为及思考模式，在这个过程中，没有人能取代你的角色。

药物治疗以及心理治疗固然有实证的医学根据，但要完全康复，仍需要一些生活习惯的配合，包括控制咖啡或茶的摄取，因为过量的咖啡因可引致焦虑的症状。同时亦需要注意饮酒的分量，酒精的确有即时舒缓神经的作用，但长远却会加重焦虑及抑郁的情况。另外充足的睡眠也是非常重要的，睡眠不足会令人精神不振、记忆力减退，应变力也会随之而降低，结果造成焦虑感。

结论

正确认识恐惧症，可以消除对该症不必要的恐惧，这正是克服恐惧症的重要一步。很多人对恐惧症均存有误解，以为这只是个人意志薄弱、胆小怯懦、甚至「无用」的表现，以致患者往往羞于启齿，不敢将问题告诉别人，更遑论主动寻求治疗。但这会造成很多不必要而且长期的痛苦，若因此错过了美好的事业或婚姻，确实令人惋惜。其实恐惧症是「欺善怕恶」的：你越是逃避，它越是对你穷追不舍；相反，你勇敢地去面对、去克服它，它就会越走越远。而药物及心理治疗更能有效的帮助患者脱离「恐惧症」的魔掌，使他们不再受恐惧所羁绊，开展美好人生。



“THE BEAUTIFUL THING
ABOUT FEARS IS
WHEN YOU RUN TO IT.
IT RUNS AWAY.”

ROBIN SHARMA

“勇敢地去面对、去克服，
恐惧就会越走越远”