

心藏筆露：逃出逃不出的恐懼

堵車已經一個小時了。穎琪凝視□窗外的雨景，呆呆的發愣，想起了以往的片段……

「空氣怎麼不流通，快要窒息了……」她焦躁的咕嚕，並緊閉雙眼，牢牢的抓□車上的扶手。

數年前，在一次往廣州的長途車上，她心慌得厲害，冷汗直流，感覺像是要昏厥過去。自此以後，穎琪總擔心□同樣的事情會發生，於是對所有交通工具都望而生畏，尤其是較長途的車程。只要想到自己不能在需要時及時下車，她就感到心跳加速、手心冒汗、呼吸急促。就這樣，她漸漸變得足不出戶。

在家人的鼓勵下，她到住所附近的醫生求診，給處方了一些鎮靜劑。只要在乘車前吃一顆，恐慌的感覺就全然消失了。但她慢慢對藥物變得依賴，只要忘記了帶鎮靜劑乘車，她總是忐忑不安，不能安然完成旅程。

後來，她被轉介至精神科醫生，除了給處方了調節血清素的藥物外，也接受了心理治療。她才明白到原來當初的心悸、氣促都是焦慮的表現，緣於過度擔心不適合再次出現，放大了對復發的恐懼，輕蔑了自己處理這些狀況的能力。她也發現原來服用鎮靜劑反而助長了這些錯誤的想法。反之，透過放鬆肌肉、控制呼吸，她每一次都能平靜的招架這些焦慮的降臨。

「請讓一下。」鄰座乘客的說話讓她回過神來。原來已經到站了。她拿起手包，輕鬆的悄然下車。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科醫生黎鎮麟

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-9-20)



心藏筆露

逃出逃不出的恐懼

隔周二刊出

堵車已經一個小時了。穎琪凝視着窗外的雨景，呆呆的發愣，想起了以往的片段……

「空氣怎麼不流通，快要窒息了……」她焦躁的咕嚕，並緊閉雙眼，牢牢的抓着車上的扶手。

數年前，在一次往廣州的長途車上，她心慌得厲害，冷汗直流，感覺像是要昏厥過去。自此以後，穎琪總擔心着同樣的事情會發生，於是對所有交通工具都望而生畏，尤其是較長

途的車程。只要想到自己不能在需要時及時下車，她就感到心跳加速、手心冒汗、呼吸急促。就這樣，她漸漸變得足不出戶。

在家人的鼓勵下，她到住所附近的醫生求診，給處方了一些鎮靜劑。只要在乘車前吃一顆，恐慌的感覺就全然消失了。但她慢慢對藥物變得依賴，只要忘記了帶鎮靜劑乘車，她總是忐忑不安，不能安然完成旅程。

後來，她被轉介至精神科醫生，除了給處方了調節血清素的藥物外，也接受了心理治療。

她才明白到原來當初的心悸、氣促都是焦慮的表現，緣於過度擔心不適合再次出現，放大了對復發的恐懼，輕蔑了自己處理這些狀況的能力。她也發現原來服用鎮靜劑反而助長了這些錯誤的想法。反之，透過放鬆肌肉、控制呼吸，她每一次都能平靜的招架這些焦慮的降臨。

「請讓一下。」鄰座乘客的說話讓她回過神來。原來已經到站了。她拿起手包，輕鬆的悄然下車。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科醫生黎鎮麟