

筆下心澄：不能搭巴士的少女

「醫生，我唔敢自己一個搭巴士……」

茵茵今年二十三歲，本來是一個性格開朗的女孩。她的面上總掛著甜美的笑容，平時最喜歡和朋友到處遊玩。但當她在一輛擁擠的巴士上經歷了人生第一次「恐慌突襲」發作後，她的生活從此發生了翻天覆地的改變。

某天黃昏下班時分的巴士上，茵茵在接踵摩肩的人群中嘗試緊握扶手，空氣中彷彿瀰漫著令人難耐的侷促感。忽然之間，一陣前所未有的驚慌湧上茵茵心頭，她的心跳驟然加速，覺得呼吸困難和腹部疼痛。那一剎那，她以為自己隨時都可能暈倒在車廂裡。她強忍住身體的不適支撐到下一個站，巴士剛停她便馬上跑下車。

驚魂未定的她嘗試深呼吸冷靜下來，幸好很快便穩定下來，鬆了一口氣。自此以後，茵茵又再在不同交通工具上經歷了幾次相似的情況。這些突然其來的「恐慌突襲」不斷重複發生，令茵茵感到十分不解、徬徨和無助。漸漸地，她不再敢自己一個乘坐公共交通工具，甚至只想整天待在家中，不願踏足公眾地方。只有在媽媽的陪同下，她才能偶爾離開家往遠一點的地方去。

看到曾經活潑開朗的女兒逐漸失去往日的笑容，終日足不出戶，茵茵的媽媽十分擔心她的情況。在家庭醫生的轉介下，媽媽帶茵茵來到精神科門診求醫。經過一番診斷後，茵茵被診斷患上了「驚恐症」和「廣場恐懼症」。

「驚恐症」和「廣場恐懼症」是常常被大眾忽視的情緒病，一般出現在青少年至三十歲左右的人士身上。驚恐症的患者會像茵茵一般無緣無故的出現「恐慌突襲」的情況，突如其來的強烈身心不適往往令患者十分困擾。其中一些患者由於擔心這種難以預計的狀況隨時發生，會選擇刻意避開人多擠擁和難以逃離的地方，從而形成所謂的「廣場恐懼症」。

精神科醫生告訴茵茵，「驚恐症」和「廣場恐懼症」的形成其實和遺傳、腦部血清素失衡和心理因素等有關，只要有適當的治療，病情大多可以好好被控制和改善。

醫生給茵茵處方了調節血清素的藥物，並安排她進行認知行為治療（CBT）。她在治療過程中學會了認清自己在「恐慌突襲」當刻的想法，對此加以分析和調節，很快便找到了放鬆身體和控制恐懼的方法。經過幾個星期的 CBT，茵茵已經準備好嘗試乘搭巴士了。

雖然她仍然對此感到戰戰兢兢，但她憑著新學會的應對方法，自己一個在巴士待上了數個站。有了這次成功的第一步，在接下來的治療中，茵茵不斷勇於嘗試和練習 CBT 的技巧，逐漸地增加了在不同交通工具上逗留的時間和乘坐距離。

經過藥物、認知行為治療、以及茵茵自己的努力，她終於可以在沒有任何設限的情況下自己搭車出街了。這天黃昏下班時分的巴士上，茵茵臉上燦爛的笑容重現人前，她正乘坐著過海巴士到銅鑼灣找朋友吃飯呢！

撰文：青山醫院精神健康學院曾頌霖醫生

（轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-01-16）

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/981423>