

星島日報健康專欄《保健至專》- 克服特殊恐懼

人或多或少都會畏高，否則玩過山車等機動遊戲就沒有意思了。驚慌是一種保護機制，教我們格外小心危險，知道不應隨便在高處進行活動，明白高空工作要佩戴安全帶的重要性。如果有人完全不知甚麼是「驚」，反而更加恐怖。每個人的膽量因人而異，問題是到底驚到甚麼程度才算是病？

畏高症是焦慮症的一種，屬於特殊恐懼症。患者對特殊的場景（例如高處）產生驚恐反應，愈接近愈驚恐，心跳和呼吸加速、冒汗，甚至逼真的幻想都會產生恐懼，反之，愈遠離則愈安心，於是患者會設法逃避這種場景。這種逃避會引起情緒上的不安，並且影響日常生活、社交、工作或其他重大功能。還有，這情況可持續六個月或以上。

情感上畏高

因此，如果你害怕一些不常出現的東西，問題不算太大，但是如果害怕一些重要的事情，引起日常生活的困擾，就必須正視了。克服驚慌的療法有很多，概念都離不開「減」、「加」和「面對」。

「減」意即不必過分高估困難，以慢慢減低其恐懼；「加」是別低估自身的能力，慢慢加強自信；「面對」是以理解來消除不安，逐步接近心中的恐懼。這需要從認知和行為兩方面入手，在認知上看穿驚慌，在行為上接近驚慌。

情感上的畏高，是害怕自己身分或條件不及對方，因而自卑、退縮。解決策略與克服驚慌的方法是一樣的，不必過分高估困難，不必神化對方，也不要低估自身的能力和價值，要為自己建立自信。互相理解才是破冰的定律，彼此猜忌只會愈想愈糟。世上最大的關口，莫過於自己的心理關口。

青山醫院精神健康學院資深護師潘裕輝

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-04-29)

人或多或少都會畏高，否則玩過山車等機動遊戲就沒有意思了。驚慌是一種保護機制，教我們格外小心危險，知道不應隨便在高處進行活動，明白高空工作要佩戴安全帶的重要性。如果有人完全不知甚麼是「驚」，反而更加恐怖。每個人的膽量因人而異，問題是到底驚到甚麼程度才算是病？

畏高症是焦慮症的一種，屬於特殊恐懼症。患者對特殊的場景(例如高處)產生驚恐反應，愈接近愈驚恐，心跳和呼吸加速，冒汗，甚至逼真的幻想都會產生恐懼，反之，愈遠離則愈安心，於是患者會設法逃避這種場景。這種逃避會引起情緒上的不安，並且影響日常生活、社交、工作或其他重大功能。還有，這情況可持續六個月或以上。

情感上畏高

因此，如果你害怕一些不常出現的東西，問題不算太大，但是如果害怕一些重要的事情，引起日常生活的困擾，就必須正視了。克服驚慌的療法有很多，概念都離不開「減」、「加」和「面對」。

「減」意即不必過分高估困難，以慢慢減低其恐懼；「加」是別低估自身的能力，慢慢加強自信；「面對」是以理解來消除不安，逐步接近心中的恐懼。這需要從認知和行為兩方面着手，在認知上看穿驚慌，在行為上接近驚慌。

情感上的畏高，是害怕自己身分或條件不及對方，因而自卑、退縮。解決策略與克服驚慌的方法是一樣的，不必過分高估困難，不必神化對方，也不要低估自身的能力和價值，要為自己建立自信。互相理解才是破冰的定律，彼此猜忌只會愈想愈糟。世上最大的關口，莫過於自己的心理關口。

整理：Kar

青山醫院精神健康學院
資深護師潘裕輝

