



葵涌醫院
KWAI CHUNG
HOSPITAL



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

出版：葵涌醫院
地址：新界葵涌醫院路 3-15 號
電話：2752-3000
傳真：2745-7610
網站：www.ha.org.hk/kch

二零二六年修訂版
版權所有•翻印必究

特殊恐懼症

特殊恐懼症是甚麼？

特殊恐懼症患者會對某些特定事物或情境感到異常恐懼，甚至出現恐慌反應。常見的例子：飛行、處於高處、遇見某些動物、打針、見血等。這些恐懼可能會慢慢演變成一種杯弓蛇影的情況，不單在碰上該對象或情境時驚惶失措，在接觸到相關的字眼、圖像時也會感到毛骨悚然，甚至可能會有嚴重的逃避行為。

如何知道自己患有特殊恐懼症？

患者除了產生極度強烈的情緒反應外，也會有心跳加速、戰慄、胸口鬱悶、呼吸困難等身體反應。大部分患者清楚自己的恐懼是過分而非理性的，但往往會感到非常無助。他們會設法避免再遇上這些事情或情境，生活上隨之會遇到各種各樣的限制。例如因畏高而不能乘坐飛機去旅行、不能在高空或較高的地方工作等。這樣，患者生活不單受到影響，也可能會破壞人際關係。

病症有幾多種？

不同類型的恐懼對象：

- 動物型：害怕動物或昆蟲
- 自然環境型：害怕自然環境事物(例如暴風雨、高度、水等)
- 血/打針/受傷型：害怕看見血、傷口，或害怕打針、其他醫療步驟等
- 情境類型：害怕某種特定的情境(例如橋樑、飛行、駕駛車輛等)

有甚麼自我紓緩方法？

- 尋求協助及積極參與治療
- 保持健康生活模式：均衡飲食、適當運動、培養興趣等
- 多進行鬆弛練習以減輕焦慮感
- 踏出第一步，鼓起勇氣嘗試逐步克服緊張

治療方法？

心理治療

認知行為治療是對病症有效的療法。主要會針對處理患者不合理的焦慮想法及鼓勵患者循序漸進接觸令其不安的事物及情境，以減低焦慮感和擴展生活空間。參與治療者可能會因需要面對焦慮而感到不安，但隨著練習的實踐，不安感會逐漸減退。

藥物治療

較複雜及同時出現其他抑鬱、焦慮或濫用藥物症狀的患者，可能需要醫生處方的藥物幫助病情。