

# 恐懼症

作者： 崔永豪醫生  
編輯： 青山醫院精神健康學院  
出版： 青山醫院精神健康學院  
地址： 新界屯門青松觀路15號  
電話： 2456 7111  
傳真： 2455 9330  
網址： [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助



# 恐懼症

恐懼症 (phobic disorders) 屬於焦慮症的一種。患者會對一些對自身沒有威脅的事物或情景，產生巨大得不合理的恐懼，並因此而設法逃避。其實每個人都會有某些令他特別恐懼的東西。究竟要有多恐懼才算是過量和不合理？恐懼症是否有任何有效的治療？正確認識恐懼症，不但可以消除對該症不必要的恐懼，這更是克服恐懼症的重要一步。

## 恐懼症的主要徵狀是什麼？

每人都會對意識到的威脅感到恐懼，這是與生俱來的自然反應。因為我們的腦袋中，都設有一個「警鐘」。當遇到危險的時候會對我們作出警告，並且令到身體進入作戰狀態，出現包括心跳及呼吸加速、血壓上升等變化。事實上，能感到懼怕是人類生存所需的必要能力。因懼怕而產生的不安感，會令人感到很不舒服，結果很有效地推動我們避免危險，令生命得以保存。但是，當「警鐘誤鳴」，大腦對不會構成危險的事物或情景，均產生過多的恐懼，卻會適得其反，使我們承受不必要的折磨，更會造成生活上很多的不便和尷尬，大大減低我們的工作效率以及生活質素。

恐懼症中的焦慮是由某些特定的情景或物件所誘發出來的。經歷焦慮時，於思想上，我們會預期將有逼切、巨大而又不能避免的危險發生。因此會產生一種恐慌、懼怕的情緒，令身體出現令人不舒服的生理反應，例如：心跳及呼吸加速、胸部與腹部不適、肌肉繃緊、口乾及冒汗等。

不單止在面對懼怕的事物會這樣，即使只是想起懼怕的事物，恐懼的感覺亦會湧上心頭，充斥腦海。很多時候，患者都能理性地告訴自己，這份恐懼某程度上屬於不智，亦不乎現實，可是於情緒及行為上卻控制不來。因為這份恐懼感是很折騰的，所以患者會設法逃避引起他們恐懼的情景或物件。當無法逃避的時候，患者便會承受巨大的壓力及焦慮感，若患者勉強自己去忍受面對，便會苦不堪言。

每個人都會有某些令他特別恐懼的東西，而很多的事物確有一定的潛在危險。究竟對某一種事物要有多恐懼才算是過量和不合理？界定一份恐懼感是否合理以及適量，要客觀評估事物的實質危險以及當事人反應的程度。例如很多人都不喜歡或害怕蜘蛛，而有些蜘蛛的確有劇毒，不應該徒手接觸。若突然遇見一隻蜘蛛，心裏「驚一驚」，然後避開，這是正常的反應。但若果因為對蜘蛛極度恐懼，導致連公園都不敢進入，因為害怕樹枝隱藏了蜘蛛網，蜘蛛隨時會爬到身上；凡是聽到「蜘蛛」兩個字(例如蜘蛛俠)亦會全身發抖，心驚膽跳的話，這份對蜘蛛的恐懼就很明顯是不合理的。這不但會對個人造成困擾，而且還會妨礙正常生活，患者便需要尋求治療了。



## 恐懼症 主要分為哪幾類呢？

根據誘發恐懼感的事物來區分，恐懼症主要可以分為三大類：廣場恐懼症、社交恐懼症及特殊恐懼症。

### 廣場恐懼症 (agoraphobia)

患者害怕的，是人群擁擠且又侷促的地方，例如大型超市(尤其是置身於收銀處前的長龍之中)、商場、電影院或交通工具上。身處這些地方，會令患者產生一種強烈的不安感——感到被困、無助、害怕自己突然失控、在身體突然感到不適時難以即時逃離。因此，患者可能只有在信任的人陪同下才會外出，嚴重的患者更會完全不敢踏出家門半步。

同時患上廣場恐懼症與驚恐症是十分普遍的。驚恐症患者重複地承受着突如其來、毫無先兆的「驚恐突襲」——突然感到極度驚慌、心跳及呼吸變得非常急速、感到快要心臟病發或窒息而死，而這些症狀更會來得非常突然以及急速。鑒於這些「驚恐突襲」可以隨時隨地出現，令很多患者覺得最不堪設想的，就是在人多擠擁的地方「驚恐突襲」發作，所以很多驚恐症的患者同時都患有廣場恐懼症。

### 社交恐懼症 (social phobia)

社交恐懼症的患者害怕的是社交接觸。所以於社交場合中，他們尤其害怕接觸陌生人(例如出席公司的周年聚餐或結婚晚宴)或要受注視的場合(例如要公開致辭)。患者會異常擔心自己在別人面前出洋相，例如說出一些不恰當的說話，或者舉止笨拙，以致遭受到別人的批評或取笑。雖然患者意識到這種焦慮是多餘及不理性的，卻不能抑制這種焦慮感。很多時在出席社交場合的數星期前已感到惶恐不安，在當日甚至會借故缺席。

即使硬着頭皮出席，在會場中，患者通常會保持沉默，盡量將自己隱藏在人海之中或者躲在沒有人注意的角落。如果有熟絡的朋友一同出席，患者通常會與這位朋友形影不離，如同「孖公仔」般，從而得到一些安全感。若不能倖免地要與陌生人(甚至是名人)接觸，社交恐懼的症狀便會即時一湧而上——面紅耳熱、大汗淋漓、呼吸困難、腸胃不適、心跳加速、手震、胸口鬱悶、頭暈及好像快要暈倒一樣。若患者不幸正與別人交談，說話時會立即變得口吃起來，而且腦海一片混亂。這狼狽的情況，更會令患者相信會場裏所有的人都注視着他，自己已經醜態畢露，變得無地自容，覺得一切已經完蛋。就是這種想法，令到焦慮像山洪暴發一般劇烈，很多時候患者更需要立刻離開現場。

### 特殊恐懼症 (specific phobia)

患有特殊恐懼症的患者，則對擁擠侷促的地方及社交場合以外的某些特定物件或情景感到恐懼。例子有高處、黑暗的地方、血、針、動物或昆蟲。



## 恐懼症有多常見？成因是什麼？

跟其他種類的焦慮症一樣，恐懼症其實是很常見的。只是不少患者對自己這份不理智的恐懼感到羞恥，故此盡量掩飾。根據美國一項大型的調查，成年人口中大約有百分之八，患有不同程度的恐懼症。很多時恐懼症的跡象始於童年或者青春期。社交恐懼症的男女比例相若，其他種類則是女性患者較多。

為什麼恐懼症及其他焦慮症那麼普遍？從進化的角度來看，人類能夠對有潛在危險的事物(例如高處、雷電、毒蛇及昆蟲)產生警覺及恐懼，於生存而言存有重大的意義。過量的恐懼，代價可能是錯失一些機遇。相反，若果天生過於「大無畏」，代價可能是喪失寶貴的生命。所以人類焦慮及恐懼的傾向，普遍會遺傳給下一代，只是程度上的不同而已。有一些人性格傾向焦慮(從另一個角度看，可以稱之為「謹慎、穩重、踏實」)，他們患上恐懼症的風險，相對較高。恐懼症亦有直接的遺傳因素，若果家族中人有恐懼症的病史，會增加患病的風險。

至於後天成因方面，部分患者是由於經歷了一件極度驚嚇，令其心靈受創的事。例如曾被一隻貓抓傷面部，從此便會害怕所有貓隻。亦有一些患者對某事物的恐懼，是在童年時從其他人身上(例如父母)潛移默化而來的。



## 治療恐懼症有何方法？

藥物治療及心理治療都是有效的治療方法。在眾多的焦慮症之中，恐懼症的完全康復比率可算是最高。

選擇性血清素回收抑制劑(SSRI)和血清素去甲腎上腺素回收抑制劑(SNRI)都是有效治療恐懼症的藥物。由於藥物需要大約兩至四個星期才能使病情得到改善，病人於治療初期可能仍會感到身體不適或有明顯的病徵。部分患者於服藥初期(大約首四日至一星期內)緊張的情況反而會有所加劇，但這些症狀通常會逐漸消退。鎮靜劑能即時舒緩焦慮，但是服用靜鎮定劑會有成癮的風險，所以應該避免服用。

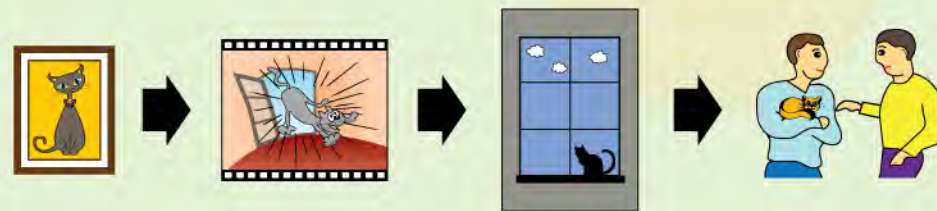
心理治療，尤其是認知行為治療，是有效的療法，亦可以配合藥物治療一同使用。患者的恐懼感其實是腦內的「警鐘誤鳴」，因此其恐懼的事物根本不需要逃避。差不多所有患者在求診前，都曾聽過身邊無數的朋友或自己千百遍理性的分析，甚至是奚落，指出這些恐懼的荒謬。但可惜患者始終只能理性地明白這些恐懼是不智的，但卻不能於行為的層面上控制好情緒。逃避害怕的事物是恐懼症的核心行為，亦是令到這份恐懼感覺得以延續的幕後黑手。因為這份恐懼感極之巨大及難以承受，但逃避卻能將這份恐懼立即消除。所以逃避的行為對患者來說非常吸引，逃避後放鬆的感覺更會助長逃避的行為，即使知道不應該逃避，但是患者很多時都會明知故犯，屢犯不改。



心理治療是幫助患者面對其害怕情景的重要一環。在治療師的指導下，患者藏於腦海、為其所恐懼的事物會被喚起。焦慮的身心現象便會隨之而出現，但跟以往應對的方法不同，病患者不會驚惶失措或者選擇立刻逃避，而是要學習面對這份焦慮及懼怕，從中確立新的信念，明瞭自己懼怕的後果(例如被蜘蛛咬死)，其實並不會出現，讓恐懼的感覺自然減退。經過反覆的練習，患者便能於思想、情緒及行為的層面上有新的體會，恐懼的感覺便可以被駕馭了。話雖如此，要從容面對自己極度害怕的事物，談何容易。不少患者曾經不只一次這樣幻想過：「終有一天，我可以勇敢面對我所懼怕的事物。大奇跡日來臨，可以把折磨我多年的恐懼，一併克服，之後便能終生免疫。」但現實是，很少患者能夠憑着心中的這團火去付諸行動，即使嘗試過，成功的機會亦不大。因為畢竟這份恐懼已經在腦袋，做了惡霸一段時間，之前逃避的行為，亦寵壞了它。所以要戰勝這份恐懼，需要像打遊戲機一樣，一級一級地上，每上一級，自己的勇氣及能力便會有所提升，要循序漸進，而不是一開始就「打大佬」。



治療師和患者商討後，會根據不同接觸距離所喚起的恐懼程度，由輕至重，一級一級的去嘗試。首先是想像該情景，然後才漸漸幫助患者置身其中。例如患者所恐懼的是貓隻，最初級的接觸是貓的照片，之後是貓的影片，成功之後便可以進展到透過窗戶觀察真實的貓，再進一步的是嘗試靠近一隻被人抱起的貓，最後便是親手接觸貓隻。



於認知行為治療中，很重要的另一環是幫助患者去審視以及推倒那些在腦海中自然浮現的「負面思想」(automatic thoughts)以及一些「思想謬誤」。例如在社交恐懼症之中，患者每次在公司向同事發表口頭報告時，腦海之中自然浮出一個負面念頭：「我今次一定會出醜。同事們又會覺得我無用。」。「思想謬誤」方面，患者常以為自己能未卜先知，所預計最糟糕的情況必定將會出現；或者不期然以為自己能知道別人在想什麼，將對自己負面的看法強加於別人身上，深信別人一定會覺得自己很不濟。

治療師會引導患者，心平氣和地運用理性去審視這些思想的真確性，務求令這些不理智、與事實不符的負面思想及思維模式逐步被取代，使患者的焦慮感減少。例如，患者不再那麼的肯定事情一定會變得一團糟。就算患者有一點緊張，也不會認為別人會覺得這樣很無能。另一方面，很多社交恐懼症患者都缺乏自信去應付批評與拒絕，所以，治療的另一重點，就是加強他們的自信，使他們無需擔驚受怕，或極力去逃避可能受到批評與拒絕的情況。

關於心理治療，有一點要強調的是：接受心理治療並不是一個被動的過程。接受心理治療就有如健身一樣，健身教練會指導及鼓勵你去完成一系列的訓練。但歸根究底，你需要拿出勇氣、決心和毅力去完成教練所指導及鼓勵你做的事。在心理治療中，所有療效都有賴你的努力去建立新行為及思考模式，在這個過程中，沒有人能取代你的角色。

藥物治療以及心理治療固然有實證的醫學根據，但要完全康復，仍需要一些生活習慣的配合，包括控制咖啡或茶的攝取，因為過量的咖啡因可引致焦慮的症狀。同時亦需要注意飲酒的分量，酒精的確有即時舒緩神經的作用，但長遠卻會加重焦慮及抑鬱的情況。另外充足的睡眠亦是非常重要的，睡眠不足會令人精神不振、記憶力減退，應變力也會隨之而降低，結果造成焦慮感。

## 結論

正確認識恐懼症，可以消除對該症不必要的恐懼，這正是克服恐懼症的重要一步。很多人對恐懼症均存有誤解，以為這只是個人意志薄弱、膽小怯懦、甚至「無用」的表現，以致患者往往羞於啟齒，不敢將問題告訴別人，更遑論主動尋求治療。但這會造成很多不必要而且長期的痛苦，若因此錯過了美好的事業或婚姻，確實令人惋惜。其實恐懼症是「欺善怕惡」的：你越是逃避，它越是對你窮追不捨；相反，你勇敢地去面對、去克服它，它就會越走越遠。而藥物及心理治療更能有效的幫助患者脫離「恐懼症」的魔掌，使他們不再受恐懼所羈絆，開展美好人生。



“**勇敢地去面對、去克服，  
恐懼就會越走越遠**”