

會伴隨急促的心跳、震顫冒汗的手，或怕到身體不懂移動，不過理智很快就會控制恐懼感，逐漸冷靜下來，而許先生卻失去控制恐懼的能力。

「試過一次，這一輩子都記得，那種恐懼我覺得不正常，初時還懷疑是否手術後遺症，但覆診檢查卻一切正常……」許先生說。原來他被恐懼突襲前因頸骨移位而入院治療一段時間，出院後要戴上頸箍。骨科醫生檢查後發覺不是生理問題，轉介他見心理醫生，結果證實他患上「恐懼症」。

精神科專科醫生張建良解釋，恐懼感覺是人們與生俱來的求生技能，當喪失控制恐懼能力即患上「恐懼症 (Phobias)」，患者會在特定的事物下有強烈的恐懼，如動物、人群或乘坐飛機等，即使他們知道恐懼程度不合理，且了解所懼怕的事物的危險性或威脅性其實很



恐懼症與恐慌症最大分別是，前者有特定驚怕的對象，後者卻沒有。

低，但他們就是失去控制能力，把恐懼感無限放大。

「大部分患者只在面對懼怕的事物時，才會出現心跳、手震、呼吸加快或流汗等病徵；當他們不用面對時，病徵亦會消失。」張建良醫生補充說，嚴重的患者只要想起或看見圖片有懼怕的事物，亦可以出現「恐懼症」病徵。

不快經歷 亂血清素

本是正常的一個人，病發前亦沒有遇過交通意外，為何許先生會突然患上「恐懼症」而怕乘車

當踏進車廂的一刻，無形的焦慮驟升、心跳加速、手心出汗，這就是患上「恐懼症」的徵兆。



極度恐懼

在成長的過程中，有些人對某些事物特別懼怕，例如怕黑、怕打雷，有些昂藏七尺大漢怕□□……但這並不是甚麼病症，經過練習，始終能夠面對。

許先生經歷的卻不一樣，自小並不怕乘車，但十年前他突然對乘搭交通工具極度懼怕，每次踏入車廂內，不消一分鐘就心跳加速、手不停震、情緒陷入極度驚惶不安中，只想立刻逃離車廂……

逃離車廂

恐懼VS驚恐

很多人混淆恐懼症及驚恐症。

恐懼症 (Phobias) 指對某些特定的事情、物件或地方感到過度和不合理的害怕，患者只要不接觸或離開引致「恐懼」的事物，恐懼感及所有身心徵狀就會消失。

但驚恐症 (Panic Disorder，或稱恐慌症)，是自發性出現恐慌突擊 (Panic Attack)，不因特定的事物或情景而誘發，患者是不知驚慌原因。恐慌徵狀持續時間較長，而且深怕「恐慌突擊」再次來臨，患者每日於焦慮及擔憂中度過。



呢？張醫生表示，恐懼症病因可以多方原因造成，但有研究認為與相關事物的不愉快經歷有關。

「如同時遇上腦內傳遞訊息的化學物質——血清素失衡時，人就未能理性思考處理事情，遇上恐懼的事物時，就會把害怕感覺無理地放大而失控。」張醫生說。

如此看來，難道與頸骨移位一事有關？事源病發前一年，許先生曾於海洋公園玩過山車，正當俯衝之時，他突然感全身麻痺如針拮，當時曾入院檢查幸無大礙，但一年後卻發現頸骨移位而要接受手術，且住院廿餘日。

「手術好成功，最慘是住院那段日子，一來戴住笨重頸箍而睡不好，二來同房病者日夜要開電視，



「認知行為治療」是醫治恐懼症一重要方法，例如嘗試面對恐懼的車廂。

無理放大強烈恐懼

那次怪異的感覺事後一直纏繞許先生，「自己怎會突然怕乘車呢？」不服氣的他決定再嘗試乘地鐵來測試真相。結果，由踏入車廂開始，同樣的恐懼感又再次侵襲，異常失控的恐懼直竄全身，嚇得他雙手牢牢地捉緊扶手，耳邊只聽到由心臟傳來的聲音……他實在受不了，列車一到站他即逃命似的衝出車廂。

每個人都試過恐懼，當下亦

我 是一個好大膽的人，未曾害怕過任何事物，但十年前開始，我突然怕乘車……三十餘歲的許先生，不下五次強調自己是個大膽之人，與電話筒傳來的陽剛聲音十分配合。天不怕地不怕，玩過山車跳樓機沒半點懼色的硬漢子，為何突然會怕乘車呢？

「小時候都未試過暈車浪，但到了二十歲竟然怕乘車，我都覺得好奇怪……」他說。他第一次出現這種異常感覺，是在十年前坐上小巴後一分鐘內：「那時突然覺得好焦慮，好驚好慌，然後心跳加快，撲撲地跳，我想叫自己不要驚，但完全不能控制，當時我惟有立即落車……奇怪，離開車廂後好快就無事……」他說。

「可能我過往十年，即使好驚都沒有逃避，即使多辛苦仍強迫自己乘車，所以行為治療這方面我很快做到。如今配合藥物，我的病情很快受到控制。今年新年前為試驗治療效果，我刻意坐飛機到廣州，果然能順利度過航程，不但沒有恐懼感，還有心情欣賞窗外景色呢！」許先生開懷地說。

「以前醫生只會叫我坐車時放鬆精神，緩慢呼吸來對付恐懼感，但原來還未夠，因為要服藥，腦部才有能力面對恐懼……」

許先生經第一次治療後，對效果嘖嘖稱奇：「好神奇，首次服藥後乘車，當恐懼感出現時，我就覺得好累好眼口，那種疲累感覺減輕我驚慌、心跳、手震情況。」

藥物治療後，第二步是「行為認知治療」。張醫生解釋，恐懼症最重要讓患者面對及接觸其所恐懼的事物，理解過分恐懼感的不合理性，方法是把懼怕的事物劃分為不同害怕程度，然後由最簡單程度開始嘗試接觸及面對。例如畏高而怕窗口的患者，把自己與窗口劃分為遠、中、近不同距離，每接近一步的過程中，醫生會讓患者理解及感受自己的害怕是不合理，事實上窗口不存在威脅性及危險性。

導致晚晚失眠，又病又累令我精神繃緊，後期意識更開始模糊。」許先生說。

雖然未能因此證實許先生的恐懼症是因過山車而起，但張醫生就此估計，可能他手術後未能好好休息，長期處於精神緊張中，因此導致血清紊紊亂，加上不快經驗，因此觸發他懼怕「乘車」。

強迫搭車 忍受懼襲

許先生十年前已見過精神科醫生，並積極接受治療。不過，對狗有恐懼的可以避開狗隻，畏高的可以不靠近窗口，但恐怕乘車的莫非今生都避開車廂，徒步上班嗎？

極度恐懼搭乘交通工具的許先生，那次被逼乘飛機到廣州，最令他難受。



只要離開恐懼的環境，患者生理及心理症狀才得以紓解。



其他恐懼症



▲密封及狹小的電梯最易誘發「幽閉恐懼症」。

廣場恐懼症：

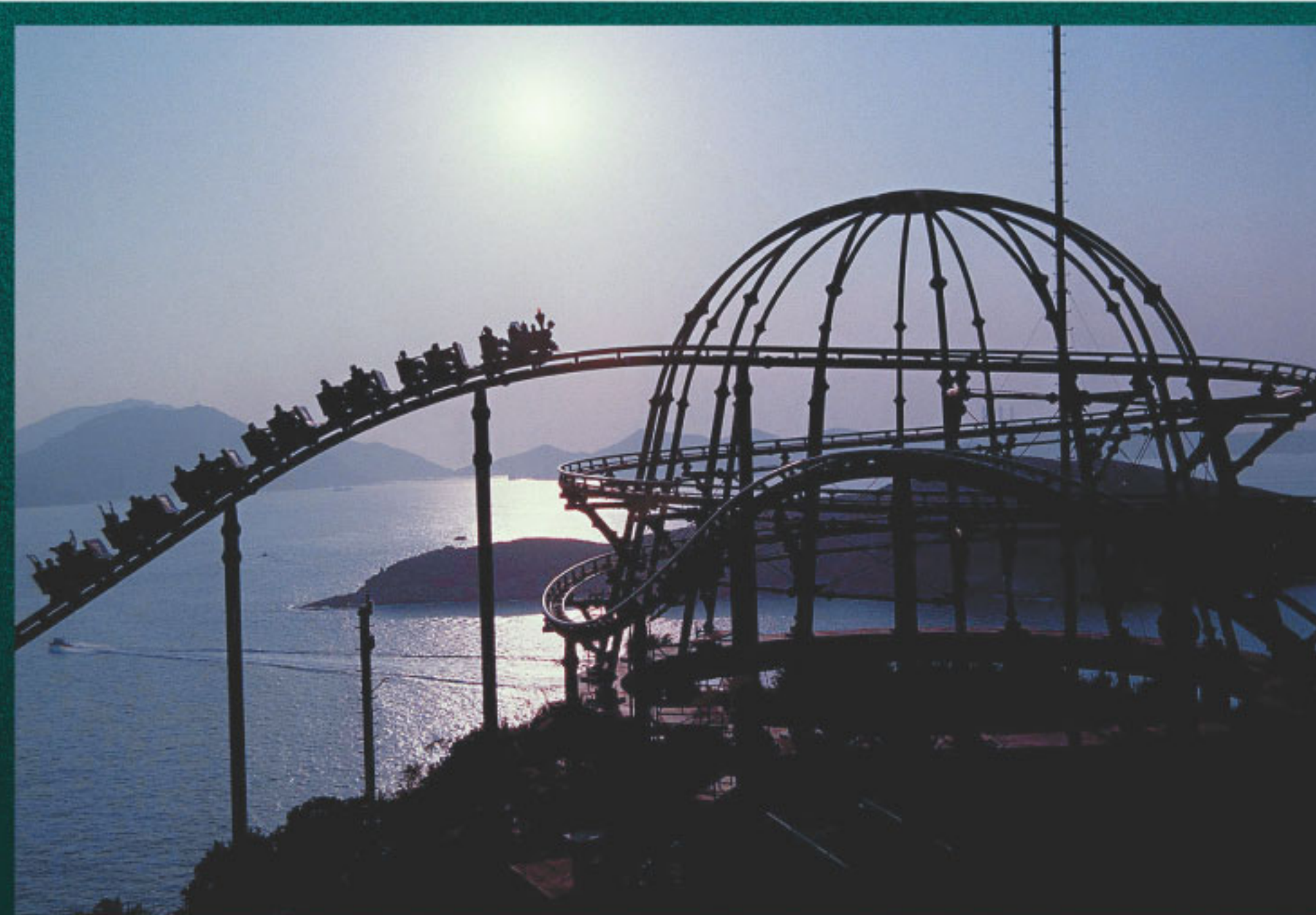
害怕身處空曠地方，怕獨處或離家外出，憂慮遇上危險會得不到幫助，怕自己因害怕做出尷尬行為。

社交恐懼症：

害怕任何社交或公眾場合，怕面對人時不知所措。

幽閉恐懼症：

害怕身處封閉狹小空間，如電梯、車廂、隧道或機艙內。



▲玩過山車有機會傷及頸部，而許先生的恐懼症，極有可能是源於玩過山車後受傷的不愉快經歷。

下期預告：我無得生？

結婚數年都未有所出，大部分人都直指是女性問題。其實有三分一不育情況，是由男性引起。

三十五歲的姚太，結婚五年以來，用盡一切生仔辦法，但仍未有所出，一方面怕長輩催促，一方面怕丈夫責怪，內心負承極大壓力，終於堅強地面對不育治療，最後才發覺有問題的并不是自己……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

▲血清素的紊亂，會影響患者理性思考，所以補充血清素調節劑是第一線治療。



藥物治療 試飛廣州

「我性格就是不服輸，明知乘車會好辛苦，但仍強迫自己面對恐懼，反正每次只要離開車廂就無事，所以試試無妨，或者終有一次能克服恐懼感呢！」可惜事與願違，每次只要許先生進入車廂，恐懼感就無限地擴散，半秒不放過他。有一次因工作關係，他要乘飛機往台灣公幹，那次情況更慘，全程要空姐陪伴在側安撫，但恐懼感早已令他身心疲累，陷入慌亂中，當時如何度過也記不起。

一邊看精神科專科醫生，一邊強迫自己乘車的許先生，就此與「恐懼症」糾纏十年，病情毫無起色。幸好在家族公司工作，因此身患恐懼症的他，得家人體諒，但去年生意轉往大陸，每日要北上上班，每次的長途火車，就如打仗一樣，已嚴重身心疲累的他，決定要克服恐懼，去年九月找到張建良醫生，望能徹底解決問題。

「許先生病情持續十年，且已影響身體健康，可算是嚴重。」張醫生說。他首先為許先生下藥治療，處方血清素補充劑、鎮靜劑及治療失眠藥物，填補處理壓力及負面情況的化學傳遞物質之餘，亦紓緩他緊張的精神，令他能夠安睡。