

## 被「廣場恐懼症」軟禁

孔先生曾經在廣場發生意外，之後懼怕到廣場或人多的地方，害怕會勾起驚慌的感覺。後來連上班或乘搭交通工具也感到害怕，結果失去工作，亦很少見朋友，終日留在家中。在家人多次勸告下才鼓起勇氣求醫，被診斷為廣場恐懼症。

### 逃避焦慮，失去生活

廣場恐懼症患者會害怕停留在一個可能無法得到援助或無法立刻離開的地方，如人多的地方或面積大的廣場。病發時患者會感到焦慮，顫抖，心悸，頭昏和噁心，直至離開現場，病徵才會減輕。部分患者會同患上驚恐症，在人多的地方會驚恐發作，覺得自己快要失控，甚至死亡。不少患者為了避免焦慮發作，終日留在家中，失去正常生活。

治療廣場恐懼症可分為藥物治療和心理治療。最常用的藥物有血清素調節劑和鎮靜劑。血清素調節劑能增加腦細胞之間的血清素有效濃度，使其回復平衡，在服用數星期後病情便會有所改善。鎮靜劑雖然可以在短時間內減輕焦慮症狀，但長期服用會有機會對藥物出現耐受性。所以此類藥物只可以作為血清素調節劑治療初期的輔助藥物，並不適合長期服用。逐漸暴露療法是治療廣場焦慮症的心理治療，它的原理是讓患者在專業輔導下，按引發的焦慮程度，循序漸進地接觸所恐懼的情境，從最低程度的焦慮情境逐步遞增，同時教導患者在實境中進行鬆弛練習，以減低在恐懼環境下出現的焦慮症狀。逐漸暴露法亦可與藥物治療同時進行，以取得雙管齊下的最佳效果。

### 面對焦慮，掌握人生

經過輔導後，孔先生明白留在家中雖然可以避免焦慮，但亦會失去有意義的生活，因此他鼓起勇氣接受治療。雖然他要面對焦慮，覺得痛苦難受，更曾經有想逃避回家的衝動，但最後仍堅持下來，病情亦漸漸好轉，重新追求美好的人生。



香港精神科醫學院

鄭志樂醫生

原文刊載於星島日報

Email: [sjachang@gmail.com](mailto:sjachang@gmail.com)