

## 幽閉恐懼症 隱性患者多

有位病人告訴我，每逢他駕車駛進隧道時，就會恐慌、心跳、手震、渾身冒汗，擔心隧道沒有氧氣，有很強烈的窒息感覺。待他見到光、駛出隧道後，情況慢慢好轉。我想，他是患上幽閉恐懼症( claustrophobia )。

### 幽閉恐懼症

幽閉恐懼症是恐懼症的一種，患者對密封地方產生恐懼，出現恐慌徵兆，繼而盡量避開這些地方。其實，香港有數以萬計患者，密封的機艙、人多的地鐵車廂、不見盡頭的海底隧道、甚至漆黑的戲院都是恐懼的對象。

外國就恐懼症的研究顯示，一個人一生的發病率為百分之三至五，可以是對特定物件感到恐懼，如有人聽到打雷會怕到窒息，有人則如以上提及，被困在特定環境會極度恐懼。發病初期，病人傾向逃避，直至影響正常生活才會去求診，所以隱性患者特別多。某些患者或演變成杯弓蛇影，不但處身特定環境時驚惶失措，連提及相關字眼也毛骨悚然，甚至出現嚴重的逃避行為。

幽閉症患者雖然清楚其恐懼是過分而非理性，仍會非常無助及不能自己地出現病徵。若得不到適當治療，不但患者生活受影響，也可能破壞其人際關係。

患者需要鼓起勇氣面對，因為最大的恐懼是恐懼本身。治療可以分為心理治療和藥物治療兩方面。情緒病藥物可以穩定情緒，心理治療令患者循序漸進地接觸所懼怕的對象 (PROGRAMMED PRACTICE)，協助患者面對恐懼，減少對日常生活的影響。

容許筆者在此再次呼籲，如果遇到上述徵狀，並影響日常生活，請不要猶疑，應盡快尋求專業意見。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生李永堅

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psych/drwkleee2@gmail.com>