

## 飛行恐懼

最近筆者遇到一些朋友都有以下的困擾：

「多年前在我快要坐飛機時，碰巧同一年內發生多宗嚴重空難，這令我感到異常恐懼，而且有心跳加速、胸口鬱悶和呼吸困難的情況。我知道這些恐懼是過分而非理性的，也我想到外地舒展身心，可是我內心卻充滿掙扎、無助感和不能自控的恐懼。因此我多年以來都避免坐飛機。最近在八天之內發生了三宗嚴重空難，每當聽到與『飛機』相關的字眼時，我也會毛骨悚然，杯弓蛇影。」

以上正是飛行恐懼症患者的心聲。飛行恐懼症屬焦慮症之一，患者對飛行感到異常恐懼並有焦慮狀態；焦慮狀態是一種神經官能症，病徵有心跳加速、呼吸急速、手冷、流汗、口乾、腹瀉、顫抖、肌肉緊張、頭痛、失眠等。恐懼症還有其他不同的恐懼對象，例如廣場或人多擁擠的地方、密封空間、動物、昆蟲、暴風雨、高度、血液、注射和某些醫療步驟等。

除了恐懼症以外，有些人可能同時患上其他焦慮症、抑鬱症、思覺失調等。有些身體的疾病如血糖過低、甲狀腺失調和攝取過量的咖啡因也會引致焦慮狀態。

雖然恐懼症有以上種種的困難，但仍有康復的希望。一般的治療原則是：一·及早診斷；二·醫生與患者共商適切的治療方案；三·親友的諒解及支持。這些看似眾所周知，但必須要付諸實行。患者必須接納自己，有勇氣走出第一步見醫生；這已是康復的開始，因為這代表患者不再逃避。還有一個好消息，就是藥物及認知行為治療並施的成效，已有實證支持。此外，親友對恐懼症的認識、對患者的同理心和不離不棄的同行，必定可令患者戰勝一切恐懼。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生陳方揚

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>