

廣場恐懼症（三）

心理治療

當患者在接受藥物後，情緒便會漸漸穩定下來。這時患者的專注力回復正常，便可接受心理治療，加快治療進度，以及避免將來復發。

以下是常用於治療廣場恐懼症的心理治療：

認知行為治療

用認知行為治療可幫助患者克服焦慮，糾正謬誤。廣場恐懼症的患者常的謬誤是認為災難一定會發生。治療師與患者討論這些思想是否合理，災難會發生的可能性有多大，逐步引導患者察覺自己思想上的謬誤，從而改善情緒。

逐漸暴露療法

逐漸暴露療法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或事物，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。當患者對這環境不再害怕後，便可逐步提高程度，直至患者在所有環境下都不再覺得焦慮，重投正常的生活。

靜觀治療

所謂靜觀，就是活在當下，全神貫注地留意當下眼前的事情。只留意當下身、心的每一刻反應，注意思想和感受，不加上任何個人意見或批評，把負面念頭除去，使心境保持平靜。能達到這種心境，恐懼自然會離去。

求醫是為了重拾有意義的人生

現今的醫學已能有效治療廣場恐懼症，但不少患者卻不肯踏出第一步求醫，原因是害怕面對焦慮，但代價是長時間留在家中，失去工作、戶外活動和社交生活。有些患者白白浪費了數年光陰留在家中，意志消沉，忘記了生活的意義。不少患

者的家人和朋友問我該怎樣勸患者求醫，我會回答：「你可以問他會選擇整輩子留在家中，過着被『廣場恐懼症』軟禁的生活；還是面對焦慮，從而克服焦慮，重過豐富而有意義的人生？」

精神科專科醫生鄭志樂

Email : drclchang@gmail.com

Yahoo