

頭條心聞

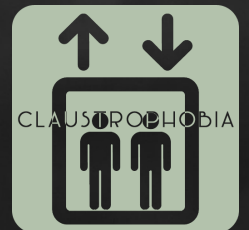
「今天我沒有帶手提電話外出，因而有不一樣的經歷和體會。」

隨着科技進步，生活質素提升，智能手機已經由奢侈品變成絕大多數香港人生活中不可或缺的一部份。一些人對手機過度依賴，以致失去它時感到渾身不自在。有人稱這種現象為「無手機恐懼症」，但這到底是否恐懼症呢？



恐懼症 (Phobia) ? 恐懼 (Fear) ?

「**恐懼症**」是指人對某種物件或情況的持續恐懼，但此恐懼往往與該事物真正的危險程度不相稱，該事物甚至不會帶來危險 (Bourne, 2011)。例如，封閉的環境對人並不構成危險，但**幽閉恐懼症 (Claustrophobia)**患者身處密室時會感到無比恐懼。



「**恐懼症**」對身心有負面影響，而「**恐懼**」則帶來正面作用，讓人更容易適應環境轉變。當身處險境時，恐懼會激發人的**鬥爭或逃跑反應 (Fight-or-flight response)**，同時令身體和意識保持高度警覺，有助人迅速作出決策保護自己 (Åhs et al., 2009)。

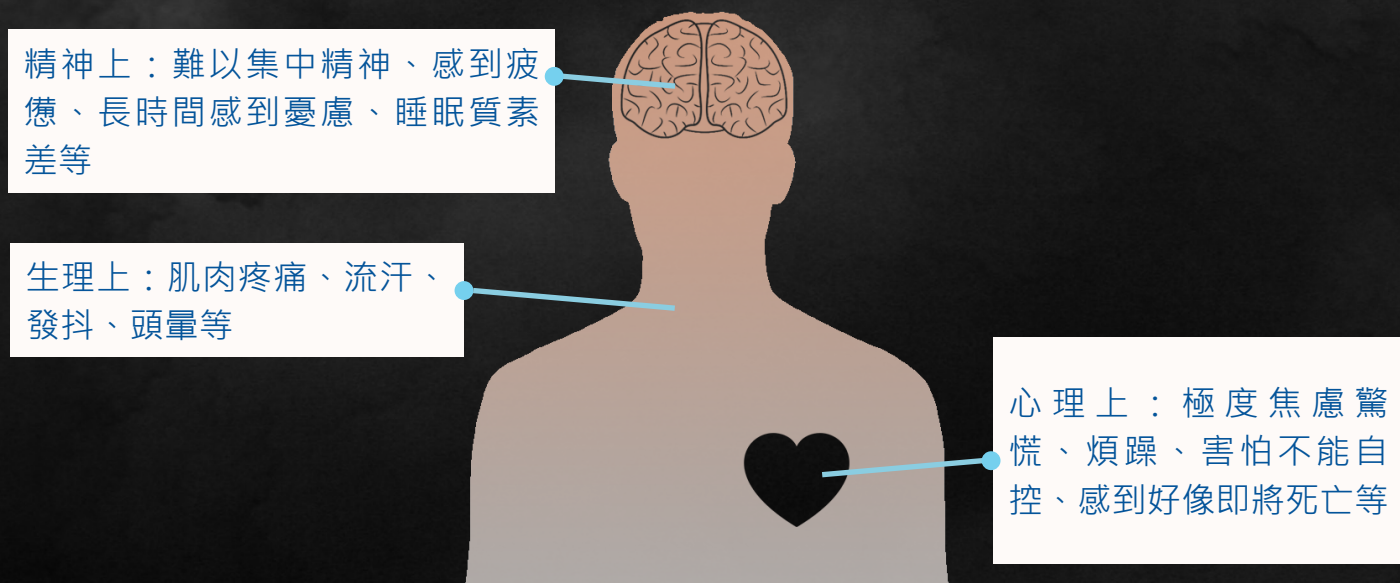
恐懼症和恐懼雖然不易被區分，但我們亦可以留意兩者之間的一些分別 (Royal College of Psychiatrists, 2013)。



首先是**抗拒 (Resistance)**的程度差異。恐懼和恐懼症也會令人對該事物焦慮不安，但只有恐懼症患者才會強烈抗拒該事物。比如說，一般人站在高處時會感到恐懼及緊張，但**畏高症 (Acrophobia)**患者則會對身於高處強烈抗拒。

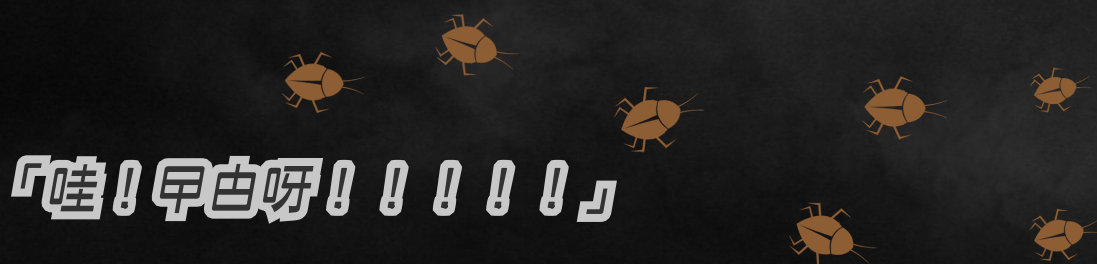
除此之外，恐懼症患者的恐懼是不成比例和難以控制的。一般人可能會因為看到狗隻來勢洶洶的樣子而恐懼，害怕牠會對自己造成傷害。但對狗有恐懼症的人來說，即使狗隻的圖像並不會對他構成實際危險，單單看到圖像已足以令其恐懼。

最後，恐懼症會導致個人主觀上的不快 (**Subjective distress**)，患者在生理、心理及精神上會有以下徵狀 (American Psychiatric Association, 2013)：



同時，這些徵狀亦會影響他們日常生活，造成個人生活功能受損 (**Objective impairment**)。

還記得一開始提及過的無手機恐懼症嗎？雖然都市人依賴手機，會因無法使用手機而焦慮，但並不會對此抗拒，更不會造成生活功能受損。所以無手機恐懼症只是虛構，並不屬實。



或許你會對細小的昆蟲感到恐懼，臨床心理學中也有很多昆蟲恐懼症的案例，例如蜘蛛恐懼症 (**Spider phobia**)。



如何克服昆蟲恐懼症呢？

首先，我們要了解人為甚麼會對事物產生恐懼。當人面對危險時，大腦會激發鬥爭或逃跑反應來保護自己。當人習慣逃避某些無害的事物時，大腦也會因「逃避」的動作而「學會恐懼」，在以後面對該事物時會做出相同反應 (Stevens, 1998)。

其中一個有助治療昆蟲恐懼症的方法是**暴露療法 (Exposure therapy)**，此療法是**行為療法 (Behaviour therapy)** 的一種，讓患者循序漸進地接觸所恐懼的事物，使大腦「明白」事物並不危險，避免在沒有危險時發放恐懼的信號 (Hofmann, 2008)。例如克服蜘蛛恐懼症時，治療者會先讓患者習慣面對蜘蛛的相片，再習慣面對模型蜘蛛，繼而讓患者進入**虛擬現實 (Virtual reality)** 場景，並且接觸由治療者控制的虛擬蜘蛛，以逐步減輕患者對蜘蛛的焦慮。

「我覺得自己是零。」



人是群體動物，社交亦是人類生活重要的一環。然而，心理學家發現在不少**社交恐懼症 (Social phobia)** 個案中，患者認為自己的行為不被大眾接受，甚至產生不合理的**負面信念 (Negative belief)**。他們會在社交時過份留意自己的表現，總是認為別人對自己的評價是負面的，因而對一切社交行為感到恐懼 (Clark, 2001)。

其中一個治療社交恐懼症的方法是**認知療法 (Cognitive therapy)**。首先患者會被要求回想恐懼症出現時的經歷，整合出令他們所**恐懼的結果 (Feared outcome)**。之後，患者會在治療師協助下重塑當時的情境，鼓勵他們嘗試簡單的社交行為，觀察他人反應。當他們發現自己的行為被社會大眾接受時，便不會再受制於假想後果，嘗試突破自己的框架；在進行不同社交活動時，焦慮也得以減輕。

實際上，臨床心理學家亦會利用**認知行為療法 (Cognitive behaviour therapy)**，兩者雙管齊下紓緩患者病況。

「見血就暈，有無可能？」

看見令人生畏的物件時你會如何是好呢？大多數人都會提高警覺，以便迎擊或逃跑。**血液恐懼症 (Blood phobia)** 患者的情況則比較特殊，超過80%的血液恐懼症患者在看見鮮血後會不省人事 (Schienle, Stark, Walter, and Vaitl, 2003)。他們受到刺激，心跳加速後，神經系統會即時發出訊號壓抑心跳，使腦部血液流量減少，導致患者昏厥 (Sarlo, Buodo, Munafò, Stegagno, and Palomba, 2008)。學者相信，人類對血液的恐懼基於兩大原因。其中之一為基因影響。另外，人會把流血和疾病拉上關係，疾病在一些文化中被視為禁忌，因此抗拒看見血液 (Olatunji, Sawchuk, de Jong, and Lohr, 2006)。



你可能會想，女性每月都來月事，應該對看見血液習以為常，因此較少患上血液恐懼症，然而事實剛好相反。研究顯示，血液恐懼症在女性中較為常見 (Bienvenu, 1998)。或許你會問，那麼她們豈不是每月也要為此暈倒在地？有趣的是，部份血液恐懼症患者不會對自己的血液恐懼 (Antony, 2006)，所以在電視電影中看見主角摸摸鼻子，看見滿手鮮血後大叫昏倒的場景大多是戲劇效果而已。

恐懼症的種類非常繁多，因此很難就著每一個對象分類。按照精神疾病診斷及統計手冊第五版，被心理學家認可的恐懼症皆有嚴謹定義，所以不要單純因為恐懼某事物，而以為自己患上恐懼症。

心理學介紹 – 臨床心理學 (Clinical psychology)



臨床心理學着重研究人的智力、情緒和行為等領域。臨床心理學家協助評定和處理人的心理失常，如上文提及過的**恐懼症 (Phobia)**，以及**精神分裂症 (Schizophrenia)**、**雙極型症 (Bipolar disorder)**等，期望透過不同治療方法，減輕人的精神錯亂、缺陷等問題 (American Psychiatric Association, 2013)。

臨床心理學的研究範圍廣闊。除了處理人的心理失常外，亦促進人適應環境的能力、心理調節和個人成長。現代的臨床治療，主要透過建立關係、對話和溝通，讓患者學習改善思想和行為的模式，提供紓緩壓力的方法等。



是次出版蒙香港中文大學心理學系梁耀堅教授作顧問，特此鳴謝。

參考資料

- Åhs, F., Pissiota, A., Michelgård, Å., Frans, Ö., Furmark, T., Appel, L., & Fredrikson, M. (2009). Disentangling the web of fear: amygdala reactivity and functional connectivity in spider and snake phobia. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 172(2), 107.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author, 189-233
- Antony, M., & Watling, M. (2006). *Overcoming medical phobias: How to conquer fear of blood, needles, doctors, and dentists*. New Harbinger Publications.
- Bienvenu, O. J., & Eaton, W. W. (1998). The epidemiology of blood-injection-injury phobia. *Psychological Medicine*, 28(05), 1129-1136.
- Bourne, E. J. (2011). *The anxiety and phobia workbook*. New Harbinger Publications. 50-51
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 193-218.
- García-Palacios, A., Hoffman, H., Carlin, A., Furness, T. U., & Botella, C. (2002). Virtual reality in the treatment of spider phobia: a controlled study. *Behaviour research and therapy*, 40(9), 983-993.
- Hofmann, S. G. (2008). Cognitive processes during fear acquisition and extinction in animals and humans: Implications for exposure therapy of anxiety disorders. *Clinical psychology review*, 28(2), 199-210.
- Olatunji, B. O., Sawchuk, C. N., de Jong, P. J., & Lohr, J. M. (2006). The structural relation between disgust sensitivity and blood-injection-injury fears: a cross-cultural comparison of US and Dutch data. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 37(1), 16-29.
- Pomerantz, A. M. (2008). *Clinical psychology: Science, practice, and culture*. Sage, 4-5.
- Sarlo, M., Buodo, G., Munafò, M., Stegagno, L., & Palomba, D. (2008). Cardiovascular dynamics in blood phobia: Evidence for a key role of sympathetic activity in vulnerability to syncope. *Psychophysiology*, 45(6), 1038-1045.
- Schienle, A., Stark, R., Walter, B., & Vaitl, D. (2003). The connection between disgust sensitivity and blood-related fears, faintness symptoms, and obsessive-compulsiveness in a non-clinical sample. *Anxiety, stress, and coping*, 16(2), 185-193.
- Stangor, C. (2010). *Introduction to psychology*, 40.
- Stevens, C. F. (1998). A million dollar question: does LTP= memory?. *Neuron*, 20(1), 1-2.

圖片來源

- <http://cdn5.kozzi.com/m1/14/507/photo-25644412-female-psychologist.jpg>
- <http://futurefitbusiness.org/wp-content/uploads/2014/11/Icon-Society.png>
- <https://ih0.redbubble.net/image.49324194.2536/flat.800x800.070.f.u2.jpg>
- <http://images.clipartof.com/small/1225856-Clipart-Of-A-Black-And-White-Winged-Track-And-Field-Shoe-Royalty-Free-Vector-Illustration.jpg>
- http://images.clipartpanda.com/airplane-with-banner-png-Airplane_silhouette.png
- https://pbs.twimg.com/profile_images/1530974920/lift-logo.jpg
- <http://previews.123rf.com/images/jakkerphoto/jakkerphoto1208/jakkerphoto120800003/14675941-Cockroach-Stock-Photo.jpg>
- http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/92/Man_shadow_-_upper.png
- http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/65/Blood_drop.svg/1000px-Blood_drop.svg.png
- <http://www.clipartbest.com/cliparts/LiK/rkL/LiKrkLEaT.png>
- <http://www.designofsignage.com/application/symbol/building/image/600x600/no-mobile-circle.jpg>
- <http://www.funnyjunk.com/Untitled/funny-pictures/5089939/3#3>
- <http://www.how-to-draw-funny-cartoons.com/image-files/cartoon-brain-4.gif>
- http://www.iconexperience.com/_img/o_collection_png/green_dark_grey/512x512/plain/boxing_glove.png
- http://www.ministryofrun.com/graphicsdepot/icons/loginbox/community_icon.svg