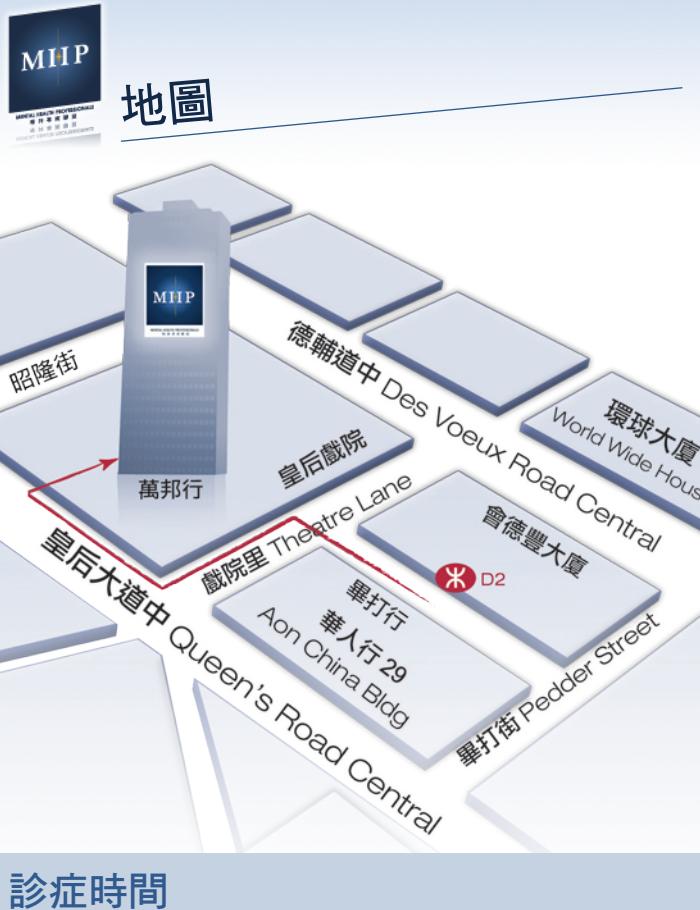




MENTAL HEALTH PROFESSIONALS
精神專業聯盟

我害怕一個人離開住所，走到人多擠迫的街道，
懼怕進入封閉式的商場或公共場所，
我會透不過氣來……我是患上了

廣場恐懼症？



診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址：香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話：2116 3836 傳真：2116 9772

網址：<http://www.mentalhealth-pro.com>

Mental Health
Professionals



廣場恐懼症 自我小測試

你曾否因為感到恐懼，而避免前往某些地方？如有，以下哪些地方或活動是你會逃避的呢？

- 離家較遠的地方
- 到超級市場購物
- 排隊付款
- 到百貨公司購物
- 在高速公路上駕駛
- 獨自駕駛
- 駕車前往離家較遠的地方
- 搭乘公共交通工具如巴士、火車或飛機
- 站在橋上
- 進入隧道
- 使用升降機
- 站在高處
- 前往醫生或牙醫診所
- 坐在理髮店中
- 到美容院
- 獨自在餐廳用膳
- 獨自前往工作
- 獨自離家

如你出現以上其中一項，你可能患上廣場恐懼症，請聯絡精神專業聯盟。我們會為你作出專業評估及診斷。

Mental Health
Professionals

甚麼是廣場恐懼症

廣場恐懼症是情緒病的一種。患者對一些他們認為難以逃離或迅速離開的地方感到十分恐懼，例如人群聚集或封閉的空間。他們會感到侷促或被困，害怕動彈不得，繼而出現驚恐徵狀。因此，大部分患者都會留在家中，並視之為「安全地帶」，不願單獨外出，甚至無法排隊、乘搭巴士、火車或飛機等公共交通工具。

研究顯示，廣場恐懼症並不罕見，每一百人當中，便約有五人會出現相關徵狀，而女性的發病率是男性的兩倍。

廣場恐懼症的成因

廣場恐懼症的患者大多患有不同程度的焦慮症狀，往往由偶然出現的驚恐症狀誘發，加上不斷的逃避行為而形成廣場恐懼症。驚恐症及創傷後情緒病患者、酗酒或濫藥人士，患上此病的風險較大。

廣場恐懼症的併發症

此病可能嚴重影響工作和日常生活。嚴重患者無法離家半步，導致長年足不出戶，無法上學、上班、接觸親友等等，長期依賴別人幫助維持生活。因此，患者患上抑鬱症或焦慮症的風險較高，亦可能誤以藥物或酒精來發洩情緒。

廣場恐懼症的病徵

心理徵狀：

- 害怕獨處
- 害怕走到人多的地方，如商場或體育館等
- 每當走到公眾地方，都感到身邊一切難以控制
- 覺得升降機和火車等地方「難以逃出去」
- 無法長時間離家
- 感到無助
- 感到失控
- 過份依賴他人

身體徵狀：

- | | |
|--------|-----------|
| · 頭暈 | · 面紅 |
| · 呼吸困難 | · 噫心 |
| · 冒汗 | · 胃部不適或肚瀉 |
| · 心跳加速 | · 胸口痛 |

如何治療廣場恐懼症

治療廣場恐懼症，主要是透過有系統的心理治療，再配合藥物治療。情緒調節藥物則有助舒緩焦慮情緒，增強信心！

另外，醫生較常採取的行為治療是曝露療法，讓患者面對他所懼怕的環境，如獨自外出等，循序漸進，讓他們逐漸克服心中的恐懼。