

當恐懼襲上心頭

12-10

大家都有所懼，比如說，怕高、怕飛行，或者怕狗。害怕是正常的反應，但是當恐懼感讓我們無法正常生活時，這種情形便稱為「恐懼症」。所謂的恐懼症，就是一種失控的求生本能。通常恐懼會告訴我們該避開什麼，比如說，受到老虎攻擊時，恐懼感會刺激腎上腺素快速分泌，引發該奮戰還是逃離的本能。恐懼症帶給我們相同的感受，只是懼怕的對象通常無害。某些嚴重的案例中，對某項東西的恐懼可能強烈到令人無法過正常生活。BBC 紀錄片系列《恐懼症大家談》帶領我們瞭解幾位恐懼症患者如何克服自己最深的恐懼。

對十歲大的丹尼來說，走路上學是場夢魘。從幼兒時期開始，他就非常怕狗，怕到無法單獨外出，因為附近可能都有狗。令他難為情的是，丹尼必須要求媽媽陪他走路上學。

丹尼選擇接受行為治療，採用漸進的方式逐步地接觸他恐懼的對象。治療師柯林·布勞爾斯博士讓小男生站在幾隻狗附近，經過幾個療程後，丹尼慢慢縮短了與小狗的距離，最後終於敢輕撫狗狗身上的毛。

12-11

科學家對患者進行腦部掃描，以期找出造成恐懼揮之不去的原因。結果顯示，當人感受到正常恐懼時，大腦中記錄情緒的區域是活躍的。但是，當一個人身陷極端恐懼時，這樣的情緒也會觸動大腦中掌管記憶的區域。這項發現讓某些科學家認為，過往讓人害怕的經驗有可能會導致恐懼症。

賈桂林對於鳥類以及羽毛深感恐懼，她認為這可能與小時候發生的某事件有關。她懷疑那次事件嚇壞了她，嚴重到她把那件事從記憶中封鎖。於是賈桂林向催眠治療師求助，在催眠之下，賈桂林回想起還是個小女孩時，有天一隻鳥被困在奶奶的房子裡到處亂飛。

瞭解這段過去之後，賈桂林同時也接受行為治療。薩克夫斯基教授只用一個療程，就將她的恐懼症治癒。在為時 45 分鐘持續但溫和的誘導後，他成功讓賈桂林毫不驚慌地握著一根羽毛。

儘管其他的健康問題可以用藥物治療，但是對於恐懼症來說，主要的治療關鍵卻在於瞭解自己的心。在多數的案例中，人們必須直接面對自己的恐懼，這意味著有時勇氣才是最好的治療良方。