



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

# Úy Chứng

## 恐懼症

### PHOBIAS



Một vài nguyên nhân  
gây sợ hãi

一些導致恐懼的原因



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：謝延績 O. B. E.

## **Lời xin phép trước**

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

## **Advanced permission Request**

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published on this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

## **預先徵求許可**

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非營利性為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和知識傳播。

# Úy Chứng      Phobias

Úy chứng (UC) hay gọi nôm na là chứng sợ, là sự sợ hãi vô cơ và không thể chế ngự được trước một hoàn cảnh, trường hợp hoặc một vật nào đó mà người khác không hề cảm thấy gì. Người có úy chứng thường tỏ ra khiếp đảm quá độ, kèm theo các rối loạn về thể chất và tinh thần như tim đập nhanh, tức ngực khó thở, rịn mồ hôi tay và trán, la khóc, ngất xỉu, mất hết năng lực và ý chí, khó ngủ v.v. Và để tránh các hiện tượng có thể xảy ra, họ tự hạn chế sinh hoạt, khép kín cuộc sống của mình, tránh tiếp xúc với kẻ khác.

Theo bác sĩ Austrogliso, một chuyên gia tâm thần, thì con người mắc phải hơn 200 úy chứng, chia ra làm 6 loại chính :

1. Úy Chứng đặc trưng (chẳng hạn về một loài vật hay sâu bọ nào đó).
2. Chứng sợ ở chỗ cao (acrophobia). Bệnh nhân không thể ở tầng cao ốc, sử dụng thang máy, đi trên cầu cao.
3. Sợ sấm sét và chớp.
4. Sợ tiếp xúc với người khác (social phobia).
5. Sợ ở nơi chật hẹp, cửa đóng kín (claustrophobia). Ví dụ trong thang máy, trong đường hầm, không sử dụng được phương tiện giao thông như xe ô tô, xe điện ngầm v.v.
6. Sợ đi ra khỏi nhà, đến chỗ đông người (agoraphobia). Loại này gây xáo trộn đời sống bệnh nhân nhiều nhất.

## Úy Chứng bắt đầu cách nào và lúc nào ?

Nhiều nhà tâm lý học cho rằng con người sinh ra, ai cũng điều mắc phải chứng... sợ! Đối với đa số thì chứng này sớm mất đi, còn lại một số vì vốn dễ bị tâm trạng căng thẳng (stress) và bản tính hay lo, nên sự sợ hãi có thể kéo dài mãi về sau.

Một số úy chứng có thể có nguyên do từ lúc tuổi thơ, ví dụ một cậu bé bị bạn đồng lứa đùa nghịch bằng cách nhốt vào phòng tối. Trái lại, chứng sợ ra khỏi nhà, tiếp xúc với chỗ đông người thường xảy ra từ tuổi thanh niên.

Thống kê cho biết là phái nữ mắc úy chứng nhiều hơn nam giới vì - theo một số nhà nghiên cứu, lượng đường trong máu xuống thấp trước và trong khi có kinh, nên có thể gây ra xây xẩm mặt mày và sự sợ hãi.

Một nguyên do khác là bệnh nhân phải trải qua một thời gian dài bị tâm trạng căng thẳng, hoặc đã chứng kiến một sự việc khủng khiếp.

Hiện nay các nhà nghiên cứu đang cố tìm ra nguyên do của úy chứng do vì cơ thể sinh hóa học trong não bộ bị xáo trộn.

### **Ảnh hưởng đến đời sống hằng ngày**

Do sợ đi ra khỏi nhà, đến chỗ đông người nên bệnh nhân cảm thấy cô đơn, tinh thần suy sụp, lo âu vì các cơn sợ hãi có thể xảy đến cho mình, công việc nhà bỏ bê.

Họ tránh tiếp xúc với mọi người, và ngay cả người nhà cũng cảm thấy bức bối vì cho rằng bệnh nhân khó tính hoặc phóng đại bị chứng bệnh của mình, nên dần dần càng xa cách hơn.

### **Cách chữa trị**

Chứng sợ ra khỏi nhà, đến chỗ đông người có thể chữa khỏi hoàn toàn được, nhưng đòi hỏi có sự cộng tác từ nhiều phía

- Gia đình:

Phải hết lòng giúp đỡ người bệnh, tập từng bước để họ dần

dần có thói quen, ban đầu ra khỏi nhà đến một nơi gần, sau đó đưa đến một cửa hàng nhỏ rồi cửa tiệm đông người, xong tập cho họ đi một mình.

Công việc đòi hỏi sự kiên nhẫn, dịu dàng, hết lòng với người bệnh.

- Các nhà chuyên môn:

Họ sẽ sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau như:

- Kỹ thuật làm giảm sự căng thẳng thần kinh bằng cách tập thở, tập chế ngự các triệu chứng của sự sợ hãi.
- Tâm lý trị liệu, tư vấn (counselling) giúp người bệnh hiểu rõ về căn bệnh của mình, về cách chế ngự cơn sợ hãi.
- Kỹ thuật làm thay đổi thái độ, cách cư xử (behavioural therapy).
- Kỹ thuật này có nhiều phương pháp:
  - ◆ Tập cho bệnh nhân quen dần với những gì làm cho họ sợ nhất, ví dụ: ban đầu, cho xem hình vẽ chó, kế đến chó bằng nhựa rồi chó thật từ chó con đến chó lớn.
  - ◆ Đưa bệnh nhân đến gặp ngay chó thật để tập dần cho họ từ chỗ khiếp đảm đến chế ngự hoàn toàn sự sợ hãi.
- Kỹ thuật thôi miên để giúp cho bệnh nhân giảm bớt sự căng thẳng.
- Sử dụng thuốc men, nhưng trở ngại lớn là vấn đề quen thuốc, tác dụng phụ của thuốc.

- Bản thân người bệnh:

Phải có nhiều cố gắng và kiên nhẫn vì sự chữa trị có khi đòi hỏi một thời gian dài. Nên có một quyển nhật ký ghi rõ những gì đã làm mỗi ngày cùng những tiến triển tốt lẫn xấu. Phải luôn có tư tưởng sẵn sàng chấp nhận một số lần phải bại vì tình trạng tinh thần có thể thay đổi từng ngày.

Ban đầu, nên tập ra khỏi nhà một đoạn ngắn, kế đó là một khoảng cách xa hơn, tiếp theo là các cửa hàng gần nhà, rồi các siêu thị. Tập sử dụng các loại xe công cộng như bus, xe điện ngầm. Tập làm quen trong việc mua sắm từ một vài món cần dùng nhỏ đến mua sắm trong nhà. Hãy tham gia các buổi họp mặt, đóng góp công sức vào việc xã hội.

## 恐懼症 Phobias

恐懼症通常稱為害怕症，是非理性害怕，面對某情境或某物卻無法控制自己害怕的情緒，而這些物件或場合對普通人並不會引起任何異常反應。患上恐懼症的病患者通常十分驚慌，並伴有身體和精神的紊亂，例如心悸，手和前額出汗，哭泣，暈倒，缺乏精力和意智，和難以入睡。為了避免接觸可能產生的各種情況，患者限制自己的生活範圍，避免接觸其他人。

根據 Austrogeliso 醫生 - 精神專科醫生 - 提出恐懼症的症狀有多過二百種，分成六種類型：

- 一. 特殊對象恐懼症 (例如某種動物或昆蟲)
- 二. 恐高症 (Acrophobia) 病患者不能居住在高層的大廈、使用升降機、在高橋梁上行走。
- 三. 恐懼閃電和打雷。
- 四. 社交恐懼 (Socialphobia)
- 五. 幽閉恐懼 (claustrophobia) 害怕密封的小空間，例如在電梯裡面、在隧道、不能使用汽車、地下鐵。
- 六. 廣場恐怕 (Agoraphobia)，對於陌生環境或公共場所感到恐懼。

## 恐懼症的原因

根據心理專家認為每一個人出世之後都有恐懼症！而大多數人對恐懼是隨成長而早已消失，其餘小數的人因本性容易緊張 (Stress) 和個性太過憂愁，所以恐懼症會延長。

有些恐懼症的來原是從年幼開始，例如一個小孩被頑皮的朋友關在暗房裡。另外，對於陌生環境或公共場所感到恐懼，多數發生於青少年。

統計顯示女性患上恐懼症的比率是多於男性 - 根據一些研究專家，婦女在月經的期間血的糖分會降低，因此造成頭暈眼花和恐懼。

另外的原因是病患者經過一段長時間的精神緊張，或遇見一件恐怖的事件。

目前研究專家正在研究恐懼症的原因是因人體的生理化學致腦部的紊亂。

## 恐懼症影響到日常的生活

病患者因害怕到屋外活動或到公眾場所而感到孤單，精神不振，擔憂恐懼的發生，而荒廢家務。



病患者迴避社交，甚至自己親人都不耐煩的感到病患者性情異常或作大自己的病症，而漸漸隔離得更遠。

## 治療方法

害怕到公眾場所或廣場恐懼症是可以完全治愈的，但需要多方面的合作。

- 家庭

家屬要盡量支持患者，一步步逐漸扶助患者學習出外，從離開屋子到附近的地方，陪伴去小商店到多人的大商店，然後學習自己去。

扶助病患者的工作需要堅忍、溫柔和體貼。

- 專業治療：

專業治療使用不同類型的治療方法：

- 學習呼吸來減輕精神壓力，抑制各種恐懼感
- 心理輔導 (Counselling) 令致病患者進一步了解自己的病症和抑制恐懼感的方法
- 行為治療法 (Behavioural therapy) 糾正態度和處理事物的技巧

- 治療有多種方法：
  - ◆ 鼓勵患者逐漸面對其所畏懼的事物：首先讓患者看狗的畫像，下一步看狗的摸樣，跟著看真的小狗逐漸到大狗。
  - ◆ 讓患者接近所懼怕的狗，學習逐漸地減輕恐懼並完全控制恐懼感。
- 催眠術令到患者減低壓力
- 服用藥物，但藥物的副作用會造成障礙

- 患者本身

治療可能需要一段相當長的事間，因此患者要積極、堅忍。最好記錄每日的活動包括好的壞的。並準備接受間中有失敗者，因為每日情緒上會有波動。

首先學習離開住所很短距離，逐漸去遠些。隨著學習去附近的商店，然後去各超級市場，學習去買一些日用需要品至家具。學習使用各種公共交通工具例如巴士和地下鐵，積極參加和參與各種社會活動。

# Ghi chú



*This booklet is published with the support of:*

*Department of Health*

*City Bridge Trust*

*Lloyd TSB Foundation*

*Big Lottery Fund*

*Trust for London*



*Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam*

**Hội Tâm Thần Việt Nam**      **越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601    Fax 020 7407 7500

Email: [info@vmhs.org.uk](mailto:info@vmhs.org.uk)    Website: [www.vmhs.org.uk](http://www.vmhs.org.uk)



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955