

# 广场恐惧症

# 广场恐惧症

**WayAhead**  
精神健康信息服务  
Level 5, 80 William St  
Woolloomooloo NSW 2011

**1300 794 991**  
**info@wayahead.org.au**  
**www.wayahead.org.au**

# 目录

## 广场恐惧症

什么是广场恐惧症？

成因

遗传与性格

父母因素

思维（认知）方式

学习经验和消极的生活事件

寻求帮助

治疗

心理治疗

药物治疗

我的朋友和家人如何帮助？

**我去何处寻求帮助？**

**“ 越是抗  
拒越是  
持续 ”**

作者不详

# 什么是广场恐惧症？

广场恐惧症可以被定义为对各种情境的强烈恐惧，例如使用公共交通工具（公共汽车、火车、飞机等），身处停车场和桥梁等开放空间，处于电影院和商店等封闭空间内，站在队列或人群中，以及独自外出。恐惧与某种信念有关，认为不可能逃离某种情况，或者在类似恐惧的症状发生时，可能无法获得帮助。虽然许多人都会对身处上述某些场合感到有些焦虑，但患有广场恐惧症的人会设法避开这些场合；如果非要忍受这些情境不可，他们就会希望有人陪伴，抑或带着极度焦虑经历这些情境。

患有广场恐惧症的人可能会觉得难以应对的其他常见情况包括：

- 离家很远
- 去体育馆或大型场馆听音乐会
- 去任何新的、不熟悉的地方
- 隧道
- 电梯

# 成因

## 遗传与性格

如有焦虑障碍的家族史，儿童患上焦虑障碍包括广场恐惧症的可能性就会增加。这可能是通过基因遗传，也可能是通过儿童在某些情况下观察到他人的焦虑情绪而效仿得来。如果性格或个性内向，其患上焦虑障碍包括广场恐惧症的可能性就会增加。

## 父母因素

惩罚型和控制型的养育方式会增加患上焦虑障碍的可能性。患有焦虑障碍的父母会使孩子患上焦虑障碍的可能性更大，因为他们的父母在某些情境下会表现或示范出非常焦虑的情绪。这可能会导致孩子对同样的情境产生焦虑。

## 思维（认知）方式

某些思维方式与焦虑障碍有关。“隐性”认知（或思维）方式倾向于考虑即将发生的危险和风险并对这些想法予以关注。这种思维方式与广场恐惧症有相关性。

## 学习经验和消极的生活事件

持续的生活压力会导致焦虑，这与患上广场恐惧症有相关性。广场恐惧症通常会在一个人开始进入恐慌状态后出现。

# 寻求帮助

如果您在外出时以及在公共场所内会感到非常焦虑，而且这种焦虑正显著影响您的生活，现在已有有效疗法可供使用。您可以通过以下人士寻求帮助：

- 您的家庭医生。您的家庭医生可以将您转介绍给精神健康专业人士，例如心理学家或精神科医生。在寻找广场恐惧症的有效疗法时，最好先向您的家庭医生求诊。

和所有焦虑障碍一样，广场恐惧症是完全可以治疗的。



图片 - Jennifer Blau



Martina - WayAhead 的焦虑支援组组长

# 治疗

## 心理治疗

广场恐惧症等焦虑障碍患者应该在服药前首先进行心理治疗。现已开发出认知行为治疗（CBT）用于治疗广场恐惧症，在治疗期间还会重点关注恐慌症状。CBT 是一种实用的治疗方法，包括教授实用的焦虑症状应对技能。CBT 侧重于对各种让焦虑持续存在的想法、感觉和行为加以认识，并了解更有力的症状控制策略。患有广场恐惧症的人通常会避开他们害怕的情况，或者在这些情况下做出某些事情以设法减轻他们的焦虑，例如确保有人陪伴他们。然而，随着时间推移，这些策略经常导致焦虑更为严重。CBT 帮助人们开始改变这些行为，并减轻他们的焦虑。

最近开发出了针对某些焦虑障碍包括广场恐惧症在内的在线治疗计划。在线治疗计划建立在 CBT 的基础上，当通过互联网治疗广场恐惧症时，恐慌症状也应成为治疗对象。在线治疗计划可能涉及通过互联网与治疗师进行一些联系。

## 药物治疗

现已发现一种被称为选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）的抗抑郁药物，能有效治疗广场恐惧症。您的家庭医生或精神科医生将需要为您开出这种药的处方。

## 家人和朋友如何帮助

- 避免跟患有广场恐惧症的人随便说一句“振作点”或叫其克服这种障碍
- 尝试去了解患有这种障碍的人士觉得难以应对的情况
- 记住，虽然您可能不会觉得这种情况难以应对，但对于患有广场恐惧症的人，某种特定的社交场合可能会让其感到极度恐惧
- 鼓励患有社交恐惧症的人士寻求专业治疗，并坚持治疗

# 我去何处寻求帮助？

## WayAhead 名录

是一项在线资源，提供新南威尔士州精神健康相关服务机构的详细名单。

[www.WayAhead.org.au](http://www.WayAhead.org.au)

## 热线电话

WayAhead 精神健康咨询热线

1300 794 991

请联系您的医生或当地的家庭医生

当地社区精神健康服务机构



翻译与口译服务署

( TIS ) 131 450

请通过电话口译服务署 ( TIS ) 致电精神健康咨询热线。澳大利亚公民或永久居民免费。

## 有用的网站

WayAhead

[understandinganxiety.org.au](http://understandinganxiety.org.au)

有关焦虑的信息，并联系焦虑支援团体

BeyondBlue

[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

有关焦虑的信息

Australian Psychological Society

( 澳大利亚心理学协会 )

[psychology.org.au](http://psychology.org.au)

1800 22 4636

有关焦虑的信息以及治疗焦虑障碍的心理学家的联系方式

The Virtual Clinic

( 虚拟诊所 ) - 在线焦虑治疗计划

[www.virtualclinic.org.au](http://www.virtualclinic.org.au)

参考：

Cochrane review [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

NICE guidelines [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

## 免责声明

本文信息用于教育目的。由于无法通过宣传册和网站作出诊断，因此务必在需要时获取专业的建议和 / 或帮助。

在获得 Mental Health Association NSW ( 新南威尔士州精神健康协会 ) 确认后可对本文信息进行复制。

协会鼓励读者提出反馈意见，并欢迎大家对所提供的信息发表评论。

终稿审查人 *Emma Pinn*, 2016 年

# “ 我找到了完全理解我的经历的人 ”



