



## 密集恐惧症、声音恐惧症、水底恐惧症

一些不可思议的恐惧围绕着我们

### 我们到底在怕什么？

发布时间：2011-11-08



PC 图

本期特邀专家葛彬

美国HEARTMATH情绪与压力管理培训讲师、美国压力管理研究院AISM银级催眠师、IMFA国际注册催眠师、国家心理咨询师。葛彬主要咨询方向为婚姻、情感、家庭教育，现就职于云南师范大学心理咨询师培训中心。

都市时报记者 柳瑜玲

10月31日，《都市时报》见报“70亿，地球太挤了”的封面，引起了业界一阵热议。有好评的声音，有争议的声音……人群中还有另一种特殊的声音：“我不敢看这个封面。要用东西遮起来。我一看到这样密密麻麻整齐排列的小物体，就会觉得头皮发麻，会起鸡皮疙瘩。总之，心里非常不舒服……”

这是来自一位年轻读者Apple的声音。究竟是什么原因，让她觉得不舒服呢？

据了解，这是一种被称之为密集恐惧症的症状。人们会对密集物体发生本能的恐惧心理。很多人跟Apple一样，对一些整齐排列、密密集集的东西心生恐惧。

除了密集恐惧症，还有人会对一些声音或现象感到恐惧，如白色泡沫相互摩擦的声音，铁勺划过门的声音，或深海恐惧症等。这些莫名其妙的恐惧症令很多人身心难受，避之不及。

案例

胆大姑娘不怕老鼠怕“小勺”

萱萱算是女生里胆子比较大的姑娘了，爱看恐怖片、也不畏惧大多数女生害怕的蚂蚁爬虫。

上大学时候，萱萱在女生宿舍里就被舍友们称作是“捉虫高手”。有一次，隔壁宿舍闹鼠灾。一只母老鼠在同学的储物柜的犄角旮旯下了一窝小老鼠，吱吱叫唤……最后，也是萱萱找到了老鼠窝，用火钳把

老鼠清出了宿舍。

在大家眼里，萱萱真的挺厉害的。可是说来也奇怪，萱萱却害怕有些奇怪的声音。譬如白色泡沫相互摩擦的声音，小铁勺划过门的声音，金属碰撞发出的声音……似乎对于很多刺耳的声音，萱萱都很敏感。每次一听到，她就会“啊”地叫出声来，然后下意识地捂住耳朵蹲下。

对于萱萱这样的情况，大家都觉得很奇怪，一个连老鼠都不怕的女孩，为什么会害怕金属碰撞发出的声音呢？

还有一位叫“猫力”的豆瓣网友，也表示自己有类似的恐惧症。她搜集了一些跟自己会对“稀奇古怪”事物发生恐惧的类型：余光恐惧症、尖端恐惧症、水底恐惧症……以水底恐惧症为例，“猫力”学习游泳时，一进入到水中就觉得不安全，没着没落的，极度恐慌，急切想要回到岸上，因此，换过几次教练，他都没有学会游泳。这种恐惧仿佛是与生俱来刻在自己基因里的影子，挥之不去。

#### 初诊

##### 密集恐惧普遍存在

通常，大多数人对于恐惧的事物，都有共识。譬如，面对凶猛野兽时，会恐惧；面对死亡时，会恐惧……可是，正如案例中Apple的情况一样，很多人会对一些稀奇古怪的事物产生恐惧感。

通俗来讲，密集恐惧症就是害怕相对小的密集的物体。尽管这些密集物体可能对其并无危险，或者说自己也明知这种害怕是过分的、不合理的，但仍然会无法控制地感到恐怖，并伴有显著的植物神经症状，如心跳加剧、呼吸急促、出汗、头昏等。

密集恐惧现象是一般人普遍存在的，真正恐惧的原因尚无科学的论断。一般来讲，恐惧症的成因都与人们过去的某一特定经历有关。条件反射学说认为，当人们遭遇与其恐惧感受有关的某一事件，这一事件即成为恐怖性刺激，而当时情景中另一些并非恐怖的刺激（无关刺激）也同时作用于患者的大脑皮层，两者作为一种混合刺激物形成条件反射，故而后凡遇到这种情景，即便是只有无关刺激，也能引起强烈的恐怖情绪，这种现象在心理学中称为泛化现象。因此，Apple对于密集事物的恐惧，也许来自于自己经历某种恐惧情绪时，在那一特殊环境中出现的相关或无关刺激。根据这一原理，针对轻度的恐惧表现，可以通过从轻到重地熟悉尝试面对法，来逐步消除密集物体与自己的恐惧反应之间的条件性联系，从而慢慢克服对于密集事物的心理恐惧。但症状比较严重的，还是建议寻求医生的帮助。

#### 会诊

##### 声音恐惧源自人类进化中的条件反射

恐惧症是指人们对于某种客观事物或情境产生异乎寻常的恐惧和紧张，并常伴有明显的植物神经症状。恐惧反应在相同场合下反复出现，难以控制，以致人们极力回避所恐惧的客观事物或情境，影响其正常生活。

恐惧症恐惧的对象很多，能够见于文献和专家研究的就已有数百种之多。但通常我们将其归纳为三大类：

- 1、场所恐惧症，比如我们常说的广场恐惧症、旷野恐惧症、深海恐惧症等等，主要表现为对某些特定环境的恐惧，并且竭力回避这些环境。
- 2、社交恐惧症，主要特点是害怕被人注视，一旦进入社交场合时，就会产生严重的焦虑反应。
- 3、单一恐惧症，是指人们对于某一具体的物件、动物、自然现象、甚至是特定的声音、光线等等产生不合理的恐惧。多始于童年，一般以女性多见。

就某些特殊的恐惧症来说，有些声音听起来确实令人抓狂，比如我们在学生时代都经历过的粉笔在黑板上滑过的声音，这种噪音让有些人不寒而栗。在美国，人们把这种声音叫做“blackboard screech”（黑板的金属切割声）。究竟是什么原因使得人们听到后浑身感觉不自在呢？

从1988年至今，国内外很多研究人员都致力于找出形成这一现象的原因。德国研究人员Oehler和Reuter在研究报告中指出，对声音的评价取决于听众认为的声音来源。如果他们认为一种声音来自于音乐，那么尽管这种声音实际上是由粉笔滑过黑板产生的，对其的评价也较高。而美国西北大学神经科学研究所，把这种声音与自然界的聲音进行了比较，结果意外地发现，一种猴子在察觉情况危急时发出的尖叫声（警戒声）与这种黑板的划声极为相似。由此推测，我们在听到这种声音以后出现的毛骨悚然的不自在感觉，也许是唤醒了我们沉睡已久的“附近有险情存在”的远古记忆。也就是人类在进化过程中依然残留着这么一种条件反射。

#### 处方

##### 用愉悦心情对抗恐惧对象

在临床上，通常借助系统脱敏、暴露冲击等行为疗法，或通过药物辅助来应对恐惧症。

当我们在平时出现恐怖症状时，不要在第一时间选择逃避，因为逃避也许会加重你对这一对象的恐怖

心理。应及时进行呼吸调节，将注意力不要放在恐怖对象上，而是集中在自己的呼吸上，尽力做深度的腹式呼吸，逐渐将呼吸调整到缓慢平稳的状态，使整个身体平和下来。因为人们的肌肉放松状态与焦虑情绪状态，是一种对抗过程，一种状态的出现必然会对另一种状态起抑制作用。当感觉自己较为平和稳定时，也可以集中注意力回想一些美好的事物或经历，使心情愉悦和放松，这种做法可以重新在恐惧对象与愉悦的心情之间建立新的条件性联系，当恐惧事件再次出现时，能够减轻恐惧症状。

具体到声音恐惧症而言，如果某种声音长期令我们感到恐惧，并伴有强烈的身体症状，感到痛苦不堪，又很难自拔时，那么也许就是声音恐惧症的前兆，建议案例中的萱萱借助医生的帮助，找到声音恐惧的真正原因，通过系统脱敏疗法来摆脱这种声音带来的困扰。

系统脱敏法又称交互抑制法，是由美国学者沃尔帕创立和发展的。这种方法主要根据导致神经症恐惧的情境，通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。通常会找到一个治疗者能忍受范畴的刺激，经过多次反复的呈现，让她逐渐改善对该刺激感到的恐怖，逐渐达到治疗目的。

 分享 0

分享到i贴吧

     More

[网站导航](#) | [关于昆明信息港](#) | [版权与免责](#) | [广告服务](#) | [滇池商城](#) | [合作媒体](#) | [友情链接](#) | [云南网媒](#)

云新网前审字2006-001 滇ICP备09006113号 经营许可证编号：滇B-20090009

昆明信息港版权所有