



(资料图片)

我们为什么会恐惧

操控我们恐惧的神秘之手是什么 为什么不同的人有不同的恐惧对象 人如果没有恐惧情绪会怎样



说到恐惧，每个人在这个世界上应该都会有自己恐惧的东西或场景，有的人怕黑，有的人怕高，有的人怕蛇，有的人怕陌生人……人们的恐惧对象形形色色，甚至，最近记者了解到一位女性患者竟然对农药会产生一种恐惧，并且到了需要到医院看医生的地步。这究竟是怎么回事呢？

而且，人为什么会恐惧呢？我们恐惧的根源究竟来自哪里？为什么不同的人会有不同的恐惧对象？发现周刊将带你一同探索恐惧的世界。

农药恐惧症你听说过吗

“你怕什么东西啊？”“就……就是那个……”“到底怕什么呢？”“什么都怕。”最后，坐在她身边的丈夫告诉记者，她是怕农药，怕到连这两个字都不愿意说。

张秋萍（化名）是安徽巢湖的一名农妇，这一年来，她都被恐惧、紧张的情绪所困扰。在她的眼中，装满农药的喷雾器简直比喷火的怪兽还恐怖。在村子里，她如果看到背着农药喷雾器的人，会吓得全身发抖。张秋萍从没有过农药中毒的经历，近两年来村里普遍用的是低度农药，她也从没有看到过农药中毒死亡的人。那么到底是什么原因，让一个农妇如此害怕农药呢？

去年11月份，张秋萍和几个邻居一同去看望同村的一个老太太，老太太患上淋巴瘤。在病床前，张秋萍伸手摸了摸老太太颈部肿起的淋巴组织，“好大一个核……”她还没说这句话，身边的邻居大婶立即惊恐地说道，“不能碰！”张秋萍被吓了一跳，立即缩回手。邻居大婶让她赶紧去洗手，不然癌症就会通过皮肤毛孔传染过来。她慌慌张张地跑出去洗手，而且还仔仔细细地洗了好几遍。可她心里却没有放松下来，隐隐觉得有什么东西通过皮肤，渗进自己的身体里。

事后，张秋萍把这件事情告诉丈夫，丈夫告诉她，邻居大婶根本是个“医盲”，癌症不可能通过皮肤传染，完全不用担心。

丈夫的劝说并没有打消她的顾虑，恐惧的“种子”似乎在心里生根发芽，她依然觉得自己被“不干净”的东西感染，每隔十几分钟就忍不住要去洗手。后来，邻居老王听说她得了“洗手怪病”，便给她出主意，既然觉得手不干净，那就用84消毒液洗，消毒液很厉害，什么毒一次就能洗干净。老王说这话，本想是安慰她，让她摆脱

不停洗手的习惯。那知，张秋萍不仅没有戒掉洗手的习惯，反而对消毒液养成依赖，洗手时就将那消毒液当肥皂用，一天还是得洗上几十次。

“天天用消毒液洗，洗得手都脱皮开裂了！”邻居老王发现自己是出了一个“馊主意”，不但没能治好张秋萍洗手的毛病，反而让她对消毒液养成依赖。于是，老王只得编了另一个谎话——消毒液和农药都一样，也是有毒的，消毒液虽然能杀死细菌，但消毒液用多了，人也会中毒。

这话刚说出口，张秋萍当场脸就白了，恍恍惚惚地回到家，坐在家里的凳子上一动不动。丈夫回到家，看她情况不对，连忙问她是怎么回事。最后，张秋萍突然“哇”的一声哭了出来，说自己快要死了。丈夫得知原因之后，对她好言安慰，可张秋萍再也不敢碰消毒液，也不敢碰农药，她担心会中毒。

张秋萍的丈夫回忆道，“当时她整个人的状态都不对了！怕消毒液，怕农药，总觉得会中毒，就连消毒液和农药的空瓶子都不能看到，一看到整个人都会发抖。”在后来的一个多月里，张秋萍的情况越发严重。最后，她甚至不敢下床，总担心身边的物品沾着农药。

丈夫看妻子这种情况，觉得没有办法，于是带着她到南京脑科医院来看医生，看看医生是否有办法能够帮助她。

恐惧和恐惧症有何不同

给张秋萍进行治疗的南京脑科医院的陈建国主任告诉记者，张秋萍这样的情况应该是属于“不洁恐惧症”的范畴，是恐惧症的一种。

陈建国告诉记者，恐惧是一种正常的心理和生理反应，每个人都应该有过恐惧心理，只是每个人的反应程度不同。而恐惧症是在面对

引起恐惧的对象时，爆发出与威胁程度不相称的严重反应，当事人极力回避所害怕的处境，明知如此程度的害怕是过分的、不理性的，可依然不可抑制地陷入这种情绪中。

那么，人为什么会有恐惧的情绪呢？恐惧的情绪来自哪里呢？

恐惧来源于何处

陈建国说，在大脑底部，有一个杏仁状的脑结构，被称为“杏仁体”，医学家认为这就是大脑中控制恐惧情绪的中枢，在遇到外界刺激时，信息将会传到杏仁体，杏仁体会发出警报，进行危险性的评估，进而作出反应。

如果杏仁体认为危险，那么人的大脑就会启动“对抗或逃避”反应。从条件反射理论上说，一般在遇到恐惧对象时，大脑大多数情况下会启动“对抗或逃避”反应中的“对抗反应”，而恐惧症患者则在遇到恐惧对象时，却是一直选择“逃避反应”，这样一次次的逃避反应，形成生理上的条件反射，强化对这一特定事物的恐惧感，最后会将这一特定事物泛化，甚至只要提到这个特定东西的名字，就会条件反射地



电梯也是有些人的恐惧对象

产生心理上的畏惧感，生理也能伴随出现反应，就如同我们提到酸梅，唾液分泌就会加速一样。

陈建国说，通常我们会把“恐惧”和“恐惧症”的概念混淆，但二者实际上有所不同。而像张秋萍这样的情况就达到恐惧症的状态了。最初她的恐惧对象是癌症，于是她通过洗手的方式来回避。由于疏导方式不当，又造成了对农药的回避。“而战胜恐惧唯一的办法就是面对恐惧，越是逃避，越是害怕，情况会越发严重。”陈建国这样告诉记者。

为什么不同的人有不同的恐惧对象

既然恐惧的情绪都是来自大脑的杏仁体，那为什么不同的人会有不同的恐惧对象呢？

陈建国说，杏仁体是对恐惧情绪进行加工的地方，在接收到引起恐惧的信息后加工而反应出不同恐惧表现。而人的恐惧对象各有不同就跟人的记忆和认知有关，有的来自天生，有的来自后天。其中恐高是后天才会产生的恐惧。

曾经有科学家吉布森和沃克做过一个“视崖实验”。他们曾在两张桌子之间空出一米的距离，并用一块玻璃架在两张桌子之间，把婴儿放在桌子上，让母亲站在另一张桌子的尽头呼唤婴儿。结果是，小于6个月的婴儿可以穿过玻璃板区域，爬向母亲，而超过6个月的婴儿则不敢爬过去。科学家研究发现，测试深度的视觉是后天形成的，在6个月以前，婴儿还不会判断深度，因此也不会对高度产生恐惧情绪。

而有的恐惧却是与生俱来的，比如对于巨大声响的恐惧，就是天生的，即便是刚出生不久的

婴儿，在听到巨大声响时，也会通过哭闹的方式来表达恐惧。但陈建国说，还有很多恐惧的情绪，是何时形成的就很难说了。就像“恐狗”的人，可能这个人在出生时并不怕这种动物，后来可能是被狗咬过，杏仁体就会将这件事记录下来，并且将“狗”与“被咬”设置成相关联的信息。

恐惧是物种生存的重要保障

恐惧给我们带来这么多麻烦，那么我们是否可以摒弃这样的情绪呢？

陈建国告诉记者，恐惧不但是要不得，反而是非不可的。他说，“恐惧是必要的自我保护本能，恐惧可以帮助人应对危险。”

根据科学研究，人在面对恐惧刺激时，通过交感神经系统和肾上腺皮质系统，人的瞳孔会扩大，以尽可能获取更多光线；皮肤中的血管收缩，可以向主要肌肉群输送更多血液；肌肉绷紧，并因肾上腺素和葡萄糖而充满力量；平滑肌放松，以便更多氧气能够进入肺；消化系统和免疫系统不重要的系统就会关闭，以便为负责运动的系统提供更多能量。

上述的这些措施，能让人有力量来面对出现的危机，“对抗或逃避”二者选其一，即便判断为无力对抗，至少也可以躲避危险。在人类进化的过程中，就因为这样的一套系统才使得人类规避了各种危险，从而生存了下来。

专家还告诉记者，恐惧的本能不是人类独有，即便是狮虎之类的猛兽，一样会拥有恐惧情绪。比如火光、雷电，大多数野兽都会感到恐惧，不敢靠近。

也就是说，因为有了恐惧情绪，才使得各种物种保存了下来。但是，对于那些把恐惧情绪夸大，从而患上恐惧症的人来说，就要进行治疗了。比如像张秋萍这种情况，陈建国说，不仅需要专业的心理医生来进行心理疏导，而且还需要通过药物来暂时稳定情绪。

那么，药物是如何对恐惧症起作用的呢？

药物是如何抑制恐惧的

陈建国给记者打了一个比方，“如果人想着明天会死，可能会伴着生理上的反应，比如心慌，接着因为生理上的反应，信息反馈给大脑，让心理上更加强化这样的想法，产生更加强烈的想法后，生理上的反应可能会更加剧烈，如此循环激发。”而药品能让生理上的紧张反应程度降低，不至于出现心慌手抖，避免加剧心理暗示。

此外，药品还能对大脑产生作用，让人的情绪相对稳定，避免较大的情绪波动。陈建国把这类药品的原理，归功于“神经递质”的作用。他介绍，人的脑细胞之间不是直接联系的，脑细胞之间存在着特殊间隙，依靠神经递质来传递信息，如果是兴奋的递质，就会继续传下去，如果是抑制的递质，则不会往下传。在恐惧症发作的时候，情绪产生极大波动，特殊的药物就能改变这些递质，让传递的量比较平均，情绪也就能稳定下来。

恐惧理论也存在一个鸡生蛋、蛋生鸡的问题

虽然医学界已经能够通过这样的手段来控制恐惧，但是尚未能弄清神经递质与恐惧的因果关系。陈建国说：“这个问题很有意思，究竟是先产生恐惧才让递质产生波动，还是递质先产生波动才导致恐惧情绪产生？”这个问题就跟先有鸡蛋才有鸡，还是先有鸡才有鸡蛋一样。

不仅如此，科学家也只能确定，杏仁体是人主导恐惧情绪的器官，而具体的工作原理仍是一知半解，一种名叫stath-min的蛋白质被部分科学家认为能唤醒恐惧回忆的物质，还有科学家研究发现恐惧症患者的某脑区的抑制性和兴奋性与常人不同。但这些研究成果都不是肯定的答案，大脑仍是人体最神秘的器官，恐惧的神秘面纱，我们才刚刚揭开一角。

本版主笔 快报记者 是钟寅



恐高是后天形成的 (资料图片)