

VR 虛擬實境治療

「來到一個新的學校環境，打開門慢慢進入課室。時間尚早，只有幾位同學在裏面坐着。我靜靜地坐在旁邊的一個座位，愈來愈多同學進入課室，都是陌生的面孔，焦慮的感覺愈來愈強烈……」以上是一段筆者設計的虛擬現實影像（VR）。

最近與一位從事製作VR的電腦程式編寫員合作，嘗試利用虛擬現實場景去治療一位患上焦慮症而無法上學的年輕人，很快便取得十分顯著的成果，離開校園兩年的他，9月已經重新投入學業。

文獻記載美國心理學家大約於25年前嘗試利用VR影像去治療畏高症，發現成效比一般心理治療優勝。隨着科技發展，利用電腦模擬產生三度空間的虛擬現實場景，透過頭戴式顯示器及其他相關配置，提供視覺、聽覺、以至觸覺等感官的模擬，讓使用者如同身歷其境。

城市人生活壓力大，焦慮症是十分常見的心理疾病。部分焦慮症患者會對某些正常事物或環境產生不必要的恐懼。在上述個案中，患者就是因為恐懼學校環境

而無法上學。傳統的療法一般是「暴露治療」，將患者漸進式引入到不同程度焦慮反應的情境之中，過程中教導他們如何做出正確反應，慢慢消除恐懼。由於在現實世界中並不容易找到所需的特定情境，這種方法效率不是很高。

VR治療的應用十分廣泛，以焦慮症為例，利用電腦科技我們可以建構各種不同的場景，輸入所需的元素，按照患者的情況去訂定療程和進度，可以隨時進行治療及讓患者重複一些場景，確定和鞏固患者可以安然適應不同程度的焦慮反應，有着傳統療法所不能比擬的優點。隨着VR技術的發展，VR虛擬現實治療將會愈來愈受重視。 **作者為執業臨床心理學家**