

# 恐旷症旅行者身在家中 看遍世界



人物

People

(上接P12版)

## 公布病情 让更多人了解焦虑症

肯尼不仅告诉人们如何通过这种特殊的“云旅游”方式看世界，也打开了一扇了解恐旷症、焦虑症和其他心理健康问题的窗户。“我想借此挑战人们对心理健康问题的偏见，让人们更好地了解恐旷症。”

她曾经很害怕病情被人知道，不知不觉中却卸下了这个包袱。她将自己的账号命名为“恐旷症旅行者”，并修改了自己的简历，她找到了一些与她一样经历着类似痛苦、或从世界各个角落给予她支持和鼓励的伙伴，不再感到孤单。

“以前，没人知道（我的症状），”她说，“现在，来自世界各地的人们都来找我，和我分享类似的经历——这太棒了。”“它把我和世界各地的人联系起来，我现在有了

一个真正的全球社区。在我最困难的时候，他们给了我很大的支持。”“公开病情后，我就不会那么担心病情发作了。”

她说，许多人误以为恐旷症只是害怕开阔的空间，但她发现人们的焦虑是多种多样的。一名恐旷症记者在繁忙的新闻编辑室里苦苦挣扎，而患有恐旷症的摄影师害怕出门去拍照。

“在我开始焦虑之前，我曾梦想成为一名摄影师，”肯尼说，“（患病后）我变得听天由命，悲观地觉得梦想已远去。”“现在，对我来说，很重要的一点是，你不能让你的局限阻止你去实现目标。”“我觉得这种病症不能定义我，它只能算是我的一部分。”

## 找到出口 有勇气出门长途飞行

在虚拟旅游世界的过程中，肯尼专注于创意，开始分享、与人沟通，她找到了出口，她与焦虑和恐惧和解，她放松下来，她也有了勇气走出舒适区。

肯尼的举动也引起了谷歌的注意。2017年，肯尼在美国纽约举办了一个由谷歌赞助的个展。这意味着她要走出家门、经历长达8小时的跨洋长途飞行，对她来说这是一个巨大的挑战。

为了这次个展，肯尼提前几个月接受专门的治疗，才能面对长时间“困”在机舱内的飞行。她

想象着旅途中的每一步：在登机口登机，听到飞机引擎的隆隆声，看着乘客把行李塞进头顶的行李柜，飞机起飞。她说：“在整个过程中，有很多人陪伴和支持我。”最终，肯尼安全抵达纽约。这场展览大受欢迎，开幕当晚就吸引了数百人前来参观，其中包括她在Instagram上的粉丝。

拥有谷歌街景图片版权的谷歌公司允许肯尼通过个人网站出售部分照片。收益将捐给大脑和行为研究基金会，这是一个专注于心理健康研究的非营利组织。

## 未来目标 亲自旅游去感受去交流

目前，肯尼正在与诗人艾米丽·贝里合作图片集《许多夜晚》。她希望这本书能在今年晚些时候出版。现在她已经收集了大约4万张图片。她说：“我不确定这些发现会把我带向何方，但我觉得我的街景之旅还没有结束。”

肯尼的下一个目标是亲身去那些曾经“云旅游”过的地方。

“（通过街景）我在秘鲁北部的一个小镇待了很长时间，那是一个美丽的地方，后来我发现那里发生了一场严重的洪水……人们必须搭飞机撤离。我很伤心。我回想

起孩子们在街上踢足球的情景，想到了住在那里的人们。”她在网上探索智利的资料，她想象智利之旅可能的样子，从而面对、战胜恐惧。

“我还想去亚利桑那州的太阳城。我爱上了那里的房子和有创意的花园，特别是巨大的仙人掌……太阳城激发了我的想象力，我想去那里拍照。”

“这让我比以前更想去旅行，”肯尼说，“我真的迫不及待地想去这些地方，闻一闻那里的味道，感受一下那里的热度。”



**THE FACE**  
and *The Agoraphobic Traveller* invite you to view  
**MANY NIGHTS**  
an exhibition by Jacqui Kenny and Emily Berry  
**SEPTEMBER 25 - 26, 10AM - 6PM**  
**THE FACE Apartment**  
9 BLEECKER STREET, 2F

去年9月，纽约承办方公布肯尼与诗人贝里合作的“许多夜晚”图片展海报。

## 恐旷症

●又名广场恐怖症、旷野恐惧、陌生环境恐惧，是焦虑症的一种。

●原意是指患者怕到公共场所或到人多拥挤的地方。

●最怕去开会或去商场购物，也不敢到空旷的场所，如运动场、广场，即便是乘公共汽车、火车等交通工具也非常害怕、紧张。

●可能害怕被单独留在一个地方，会感觉到被困住，也不敢离开自认为“安全”的地方。

●症状多表现为紧张不安，出现明显的头昏、心悸、胸闷、出汗等神经反应，严重时可能昏厥。

●通常发生在18岁到35岁之间，女性发病率是男性的两倍。

●这一症状影响了大约180万美国人。

## 英国女子 20年从未出家门

英国女子休·柯蒂斯由于患有恐旷症，有20年的时间从未出过家门。

1989年，由于突然遭到陌生人攻击，柯蒂斯自此陷入恐慌，不愿意走到户外。最严重时，她的体重骤降至只有30公斤多一点，不得不长期卧床休息。

由于恐旷症，柯蒂斯2000年结婚时，婚礼只能安排在家中起居室举行。她也从未带两个儿子去过公园、去游泳或者全家一起度假。

英国媒体报道称，2009年，柯蒂斯接受免费网络自助治疗后，终于克服心理障碍，走出家门。

## 美国名厨 害怕去超市

美国名厨葆拉·迪恩也患有恐旷症，害怕走出家门或者置身拥挤场所。

她曾对美国记者表示，去超市对她也是挑战，她只能买完东西就迅速离开，因此“学会了用最靠门口的食材烹调”。



肯尼在纽约举办的作品展很受欢迎。



肯尼(左)提前准备数月，才战胜恐惧出席纽约作品展。